

DPN 5807

Title: योग चिन्तामणी / YOGA CINTĀMANĪ

Run. No. 6498

Cat. No. 21

Micro. No.

Subject *yoga śāstra* योगशास्त्र Religion: Hindu / Bauddha

Language: Skt. / New. / Nep. / Skt. - New. / Maith. - New. / New. - Nep. /

Size in cms. 10.6 x 24.3 Folios 195 Lines (in a page) 9

✓ Compl. / Incompl.

Chapt. / act / *परेच्छेद* Pariccheda 4

Author / translator *Śivananda Sarasvati*, Disciple of *Sarvananda Sarasvati* Scribe / donor

Date: NS / SS / VS / KS 1941 Ruler / place

Script: New. / Dev. / ✓ Bhuj. / Ran. / Illus. :

Material: palmleaf / paper / ✓ thyasaphu /

Condition: ✓ fine / damaged by worms, rats, water /

Beginning, colophon, post-colophon :

ॐ श्रीगणेशाय नमः
श्रीदक्षिणामूर्तये नमः ॥ ॥ नमो गुह्ये योगिन्ने हरये नमः ॥ नित्यं सस्मात्पितृदेवसहस्रं
कुलं विद्युधं दिवं निरुद्धनामिष कल्पनं श्रुति शिरोमयं प्रमाणोन्मिलनं ॥

समाप्ति / Post, Colophon

इति श्री माधवसहस्र श्रीवाजकाचार्य श्रीराम वैद्य सदानन्द सास्वती दिव्य दिवानन्द सास्वती विद्विजे
योगे चिन्तामणि चतुर्थः पर्य्ये ॥ ४१ ॥ सम्वत् १९४५ ॥

29. औद्योगिकी २६

॥ यो ॥
॥ १ ॥

श्रीगणेशायनमः ॥ श्रीदक्षिणामूर्तेयेनमः ॥ ॥ नमो गुरुभ्यो देविभ्यो योगि
भ्यो हरये नमः ॥ नित्यं सूक्ष्मतरं चिदेकरसकं मुक्तं विशुद्धं शिवं निर्द्वैताखिल
कल्पनं श्रुतिशिरो गम्यं प्रमाणाजितं ॥ पूर्णधाम वशीकृतायु मनसः यशंति
यद्योगिनः सांज्ञानंदमुपास्महे तदनिशं स्वात्मप्रकाशं महः ॥ १ ॥ मायागाढ
महादुरत्ययतमो मार्तंडकोटिप्रभः संसारख्ययुगांतभास्करकरव्यातघ्नपू
र्णोदकः ॥ इः खं भोदयुगांतचंडयवनः कारुण्यलावण्यभूर्भूयान्मेनिखिला
र्थबोधनकरः श्रीदक्षिणामूर्तिकः ॥ २ ॥ विघ्नो घनूलानलसंनिकाशं चिंत्यार्थ

॥ गुरु ॥
॥ १ ॥

चिंतामणिचारुमूर्तिम् ॥ ब्रह्माच्युतेशादिसमर्चितांघ्रिं नमामिलंबोदरमुग्रवीर्य
म् ॥ ३ ॥ श्रीव्यासं यतिशंकरं भवगुरुं श्रीगमचंडगुरुं सांज्ञानंदपदां बुजं च सक
लान्नत्वा हि योगीश्वरान् ॥ नानागुंधपयोधि मध्ययतितं श्रीयोगचिंतामणिं
निःशेषार्थसमर्पकं यतिशिवानंदः करोति स्फुटं ॥ ४ ॥ योगस्तु निर्विकल्पक
समाधिरेव ॥ तथा चाह यतं जलिः योगश्चिंतवृत्तिनिरोध इति ॥ मनोवृत्तीनां बाह्या
र्थाभिमुखानां निरोधपूर्वकं चिंतनस्य यद्वत्त्वाकारतया वस्थानं स निरोधारव्यो
निर्विकल्पकसमाधिर्योग इत्युच्यते ॥ व्याकरणोयजसमाधाविति वाशिष्ठेयि ॥

॥ यो ॥
॥ २ ॥

होक्रमैचित्तनाशाय योगो ज्ञानं च एव योगस्तद्धतिरोधः स्या ज्ञानं सम्यक् नि-
रीक्षणमिति कर्मपुण्ये ईश्वरोक्तिः मय्येकचित्तता योगो वृत्त्यंतरनिरोधतः ॥
शून्यं सर्वं निराभासं स्वरूपं यत्र चिंत्यते अभावयोगः संप्रोक्तो येनात्मानं प्रप-
श्यति ॥ यत्र यश्चिन्तित्वात्मानं नित्यानंदं निरंजनं ॥ मामेकं नृपते योगो भाषितः पा-
रमेश्वर इति ॥ आदित्यपुण्येऽपि योगात्संजायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्ततेति-
योगवीजे ॥ देव्युवाच ॥ योगः कठमते देव योगाभ्यासेऽधिकी दृश ॥ योगेन वा भवे-
त्किंच न त्सर्वं वदशंकर ॥ ईश्वर उवाच ॥ योगात्प्राणायामयोगः स्वरजोरेतसोस्तथा

॥ गुरु ॥
॥ २ ॥

ॐ ह्रीं २

जीवात्मनः २ =

प्रलयलक्षणैः संक्षेपतः संप्रज्ञाता संप्रज्ञाता बुद्धौ स्मृतौ विष्णुधर्मोत्तरे घरे-
रावहृणा सार्द्रमेकत्वं यन्त्रात्मज ॥ स एव योगो विख्यातः किमन्ययोगलक्ष-
णं स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणाः संक्षेपावहः ॥ योगो यः पृथिवीपालश्चक्रे तस्या-
पिलक्षणं यत्तद्वृत्तपरं प्रोक्तं विष्णुसंस्थेऽथुद्रमव्ययं चेतसः प्रलयस्तत्र योग-
इत्यभिधीयते योगजेनावबोधेन पुलीने तत्र चेतसि ॥ पुरुषः कारणभावाद्दे-
दंते ननु पश्यति परात्मनो मनुष्येऽद्विविभागो ज्ञानकल्पितः ॥ क्षये तस्यात्म-
परयोर्विभागाभाव एव हि ॥ परमात्मानो र्योगमविभागः परंतप ॥ स एव नृप

वा

॥ यो ॥
॥ ५ ॥

रीयोगः समासात्कथितस्तव अत्र परेण ब्रह्मणो न्यादिना संप्रज्ञातलक्षणाः समा
धिरुक्तः ॥ देहारंभकस्येत्यादिनाः संप्रज्ञात समाधिरुक्तः ॥ ननु यमनियमासनप्रा
णायामप्रत्याहारधारणा ध्यान समाधयोऽष्टांगानि योगस्येत्यादि सर्वयोगशास्त्रे
षु समाधेर्योगांगत्वेन गणित्वा योगः कश्चिदन्यएव प्रतीयत इति चेत्सत्यम् ॥
समाधिर्हि द्विविधोऽस्ति संप्रज्ञाता संप्रज्ञातभेदान् तत्रासंप्रज्ञात समाधेः संप्र
ज्ञात समाधिरंगं अत्रांगां वि व्यवस्था कृताया तं जले धारणादीनां त्रयाणां सा
क्षादुपकारकत्वेनांतरंगत्वमुक्तम् ॥ यमादीनां तु पञ्चानामपि प्रतिपक्षभूतहिं

॥ गुरु ॥
॥ ५ ॥

त्युच्यते ॥ अयं च ग्रहण समापतिरित्युच्यते अतः परं रजस्तमो लेशानभिभूतं भुङ्क्ष्व सत्त्व
मालंबनीकृत्यया प्रवर्तते भावना तस्यां प्राज्ञस्य सत्त्वस्य न्यग्भावाच्चिति शक्तेरुदे
कात्सत्ता मात्रावशेषत्वेन समाधिः सास्मित इत्युच्यते ॥ तत्राहंकारास्मितयोरभेदः
शङ्कनीयः ॥ यत्रांतः करणमहमित्युच्चैरेव न विषयान्ते दयंति सोहंकारः यत्र त्वंत
र्मुखतया प्रतिलोमपरिणामेन प्रकृतिलीने चेत्तसि सत्ता मात्रमेव भाति सास्मिते
ति एतन्मात्ररतयस्त प्रकृतिलयशब्दवाच्या ॥ येन परं पुरुषं ज्ञात्वा भावनायां प्र
वर्तते तेषामियं विवेकरव्यातिर्गहीत समापतिरित्युच्यते ॥ चतुरवस्थोयं संप्रज्ञातस

॥ यो ॥
॥ ८ ॥

माधिः यः सविकल्प इति सवीज इति निदिध्यासतमित्यादि शब्दैर्व्यपदिश्यते यो
गशास्त्रेषु असंप्रज्ञात समाधेर्लक्षणमाह भगवान् यतं जलिः विरामप्रत्ययाभ्या
सपूर्वः संस्कारशेषो न्य इति अस्यार्थः विरम्यते अनेनेति विरामो वितर्कादि चिं
तात्यागो विरामश्चासौ प्रत्ययश्चेति विरामप्रत्ययस्तस्याभ्यासः योनः पुन्येन चेत
सि निवेशनं तत्र नुयाकाचिद्वृत्तिरुद्ध सति तस्या नेति नेतीति नैरंतर्येण पर्युपास
नंतत्पूर्वकः समाधिः संस्कारशेषो न्यस्तद्विलक्षणः संप्रज्ञात समाधिरित्यर्थः
नतत्र किंचित्संप्रज्ञायत इति असंप्रज्ञात समाधिः अयंच निर्वीज इति निर्विकल्प इ

॥ गुरु ॥
॥ ८ ॥

८१
च जायते पश्चिमे पथि हकारेणानुसूर्योसौ संकारेणोडुरुच्यते सूर्याचंद्रम
सोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते हठेन गुस्यते जायं सर्वदोषसमुद्भवम् क्षेत्रज्ञः
परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत् तदैक्ये साधिते देवि चित्तं याति विलीनतां
यवनस्थैर्यमाया तिलययोगो दये सति लयात्सं प्राप्यते सिद्धिः स्वानंदं परमं
पदम् अणिमादिषट्पाप्मो राजते राजयोगतः प्राणायानसमायोगो ज्ञेयं
योगचतुष्टयम् पूर्ववाह्यो मंत्रयोगः प्रोक्तो यंत्रांतरा इति विशेषः सूर्याचंद्राख्य
योः प्राणायानयोरैक्यलक्षणाः प्राणायामो हठयोग इत्युच्यते वाशिष्ठे अ

॥ यो ॥

॥ ११ ॥

पानश्वंदुमादेरुमाप्याययतिवाहृतः प्राणाः सूर्योथवाप्यग्निः पचत्यंतरि
दंवपुः मता नैरेतुं विपरीता संज्ञानयोः यथा अतिसिद्धौ प्राणाश्वंदुमयो ज्ञे
योऽपानः सूर्यमयस्तथा उभौ शरीरनेता गौयातायानं प्रकुर्वतः अतयो
र्यत्रतो योगः सदाभ्यस्यो मुमुक्षुभिः एतद्द्वारेण धीराणां सर्वसिद्धिप्रजा
यते प्राणापानगतीरुक्ता प्राणायाम परायणा इति गीतावचनान् प्राणा
पानसमायोगः प्राणायाम इति याज्ञवल्क्यवचनाच्च प्राणायाम एव हठ श
ब्देनोच्यते तस्यां भावनायां परमात्मनि लीनस्य योगिनो बुद्धानंदविर्भावो

॥ गुरु ॥

॥ ११ ॥

जायते सभावना विशेषसंप्रज्ञातलक्षणाः समाधिर्लययोग इत्युच्यते लय
योगेऽपि नवस्वेवचक्रेषु मरुन्मनयोर्लयाय योग इत्युक्तं येनाणिमादिष
रमैश्वर्यसंपन्नो योगी विभुवने राजते सनिर्वीजसमाधिरूपो राजयोग इत्युच्य
ते स्कंदपुराणे प्राणापानवशोजीव दुर्द्धाधः परिरधावति वामदक्षिणामार्गे
ण चंचलो न स्थितिं लभेत् गुणवद्वेयथा यक्षीगतोप्याकृष्यते पुनः गुरौर्व
इत्युक्ता जीवः प्राणायाने न कृष्यते अपानः कर्षति प्राणं प्राणोपानं च कर्षति
दुर्द्धाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित् हकारेण बहिर्याति सकारेण

॥ यो ॥
॥ १२ ॥

विशेषतः ॥ हंसहंसेत्यमुं मंत्रं जीवोजयति सर्वदा ॥ षट्शतानि दिवा रात्रौ सह
स्यारणे कविंशतिः २१६०० एतत्संख्यान्वितं मंत्रं जीवोजयति सर्वदा ॥ अजया
नाम गायत्री योगीनां मोक्षदायिनी ॥ अस्याः संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमु-
च्यते ॥ नानया सहशी विशा नानया सहशोजय ॥ अनया सहशं ज्ञानं न भूतं न
भविष्यति ॥ त्रयोपिराजयोगांगमेव ॥ हठपदीयिकायाम् पीठादिकं भकाश्चि-
त्तादिव्यानिकरणानि च ॥ सर्वे लय हठाभ्यासा राजयोगस्य सिद्धये ॥ राजयोगं
समारूढः पुरुषः कालवंचक इति ॥ आदिपदेन षट्कर्माणि गृह्यन्ते पीठपदं

॥ गुरु ॥
॥ १२ ॥

यते ॥ ज्ञानं वा स्वर्गभोगो वा पुण्यहीनैर्न लभ्यते ॥ तस्मात्कार्यं तदेवाश्रय्यस्या-
स्ति हि साधनम् ॥ तेनैव प्राप्यते सिद्धिर्नान्यथा शिवभाषितमिति ॥ किंचेश्व-
राधनमेव योगस्य मुख्यपायोस्ति ॥ तथा च यानं जले ॥ योगोपाय निरूप-
णो ईश्वरप्रणिधानादिति ॥ वाशब्दोत्र एव कारणार्थः ॥ कायिक वाचिक मानस
भक्तिविशेषादाश्रितस्येश्वरस्य प्रसादादेव योगो योगफलं च भवतीति ॥
सूत्रार्थः वेदांते व्याससूत्रम् ॥ फलमत उच्यते ॥ अनेन भक्तियोगस्यापि
राजयोगांगत्वं वेदितव्यम् ॥ वैराग्ययोगस्यापि राजयोगांगत्वेन यतं जलिनोक्तं

॥ यो ॥
॥ २२ ॥

तान्नमुखं योगत्वम्: तथाहि. अभ्यासवैराग्याभ्यान्ननिरोध इति ॥ अस्यार्थः ॥
वक्ष्यमाणभ्यासवैराग्याभ्यां प्रकाशप्रवृत्तिनियमरूपाणां चित्तवृत्तीनां यत्पु
तिहननं स निरोधः ॥ वृत्तिवृत्तीनां निवृत्तवाह्याभिनेवेशानामंतर्मुखतया स्व
कारणे चित्ते शक्तिरूपतयावस्थानम् ॥ अत्र विषयदोषदर्शनं जेन वैराग्येण
तद्वैमुख्यमुत्पाद्यते ॥ अभ्यासेन च सुखजनकशान्तप्रवाहप्रदर्शनं हारेण द
ष्टं स्थैर्यमुत्पाद्यते. अतस्ताभ्यां भवति चित्तवृत्तिनिरोधारब्धसमाधिः अभ्यास
स्य सामान्यविशेषलक्षणमाह. सूत्राभ्यासः ॥ तत्र स्थितौ यत्नोभ्यासः स तु दीर्घ

॥ गुरु ॥
॥ २२ ॥

मार्कण्डेयपुराणे ॥ इति ते कथितं भूय योगं चे मंति बोधमे ॥ यं प्राप्य ब्रह्मरूपयोगी
शान्ततां नान्यतां व्रजेत् ॥ प्रागेवात्मात्मना जेयो योगिना सति दुर्जये ॥ कवी तत ज
येयत्नं तस्योपायं शृणुष्व मे ॥ यथायव तधातूनां मलादह्यंति धस्यताम् ॥ तथे
दियकृता दोषादह्यते प्राणा निग्रहात् ॥ प्राणायामैर्दहे दोषाश्चारणाभिश्च कि
ल्विघ्नान् ॥ पत्याहारेण संसर्गाभ्यानेनानीश्वरानुगुणतिति ॥ हठप्रदीपिकाया
म् ॥ विविधैः प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ॥ सुषुम्णा वदनं भित्वा सुखादि
शतिमारुतः ॥ मारुते मध्यसंचारे मनस्यैर्यं प्रजायते ॥ यो मनः सुस्थिरभावः सै

॥ यो ॥
॥ २५ ॥

वावस्थामनोन्मनी ॥ वाशिष्ठे ॥ योगिनश्चिन्त शान्त्यर्थं कुर्वीत प्राणानियमम् ॥ प्रा
णाम्यामैस्तथाध्यानेः प्रयोगैर्युक्ति कल्पितैः ॥ विलोपशान्तिफलदं परमं शान्तिका
रणम् ॥ सुभगं संविदस्वास्थ्यं प्राणसंरोधनं विदुः ॥ देवी जे चिन्तवृक्षस्य प्रवृत्तिवृ
त्तधारिणः ॥ एकं प्राणपरिस्यंदो द्वितीयं दृढवासना ॥ चिन्तं प्राणपरिस्यंदमाकुरा
गमभूषणा ॥ तस्मिन्संरोधिते नूनमुद्यशान्तं भवेन्नमः ॥ मनःस्यंदोषशान्त्या यत्संसा
रः प्रविलीयते ॥ सूर्यलोकपरिस्यंदशान्तौ व्यवहृतिर्यथा ॥ अभ्यासेन परिस्यंदे प्राणा
नां क्षयमागते ॥ मनःप्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यत इति शास्त्रान्तरे प्राणायामे

॥ गुरु ॥
॥ २५ ॥

विनायोगं साधयेद्यस्तु मंदधीः ॥ न स सिद्धगतिं याति पंगुर्वाजि गतिं यथेति योगवीजे ॥
चिन्तं प्राणोत्संबद्धं सच जीवेषु संस्थितम् ॥ एजाय हस्तमावद्धो हृदयस्तद्विदं मनः ॥ नाना
विधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ॥ तस्मात्तस्य जयोपायः प्राणस्य जय एव हि ॥ तर्के
र्जल्यैः शास्त्रज्ञानैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः ॥ न वशो जायते प्राणः सिद्धोपायं विनापि यैः ॥ उ
पायं तमविज्ञाय योगमार्गं प्रवर्तते ॥ खंडज्ञानेन तेनैव जायते क्लेशभावनरः ॥ योऽ
जित्वा यवनं मोहा योगमिच्छति योगिकः ॥ सोऽयं कंकुभमारुह्य सागरं तर्जुमिच्छति ॥ य
स्य प्राणाः प्रविलीना साधकं जीविने सति ॥ पिंडो न याति तस्तस्य चिन्तं दोषैः प्रमुच्यते ॥ अ
र्धचेतसितस्यैव स्वान्मज्ञानं प्रकाशते ॥ तस्मात्ज्ञानं भवेद्योगाज्जन्मनैकेन पार्वति ॥ तस्मा
द्योगं तमेवादौ साधको नित्यमभ्यसेत् ॥ मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतव इति ॥

॥ यो ॥

॥ ३० ॥

पतंजलिसूत्रं च ॥ प्रहृष्टं न विधास्याभ्यां प्राणास्येति ॥ चित्तनिरोधः स्यादित्यर्थः ॥ एवं मनो
 जये सत्येव प्राणा जयो भवति ॥ तयोः स्वव्यापारे परस्परसापेक्षात्वात् ॥ तथा च वाशिष्ठे
 श्वविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणाचेतसी ॥ क्रुसुमानोदसं मिश्रौ स्तिलतैल इति स्थिते ॥
 आधाराधेयमत्रैते एकाभावे विनश्यतः ॥ कुरुतः स्वविनाशेन कार्यमोक्षाख्यमुत्तमम्
 ॥ एजयोगे ॥ इग्धाम्बुवत्सोमिलितौ सदैव नुल्यको ह्यस्य वायो नाशिकापुटाभ्यां प्रयत्न
 विशेषाद्वमनं प्रहृष्टं नम् ॥ विधास्यां प्राणायामः ॥ नाभ्यां मनसः स्थितिं संयादयेत् ॥ किं
 जानात समारुतौ च ॥ यावन्मनस्तत्र मरुत्सु वृत्तिर्यावत्परुतत्र मनः प्रवृत्तिः ॥ तत्रैकनासा
 दपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ॥ अधस्तयोः स्वेन्द्रियवर्गवृद्धिर्विध्वस्तयोर्मोक्षाय
 दस्य सिद्धिः ॥ तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः षडंगयोगादिनिषेवशेन ॥ मनोविनाशस्तु ग

॥ गुरु ॥

॥ ३० ॥

यां ब्रह्मानंदाविर्भावमाह भगवान्वासुदेवः ॥ तथा हि ॥ यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवा
 वतिष्ठते ॥ निस्तुहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्येव धैः ॥ यथा दीपो निवातस्थो नेगते सायमा
 स्मृताः ॥ योगिनो यतचित्तस्य युजंतो योगमात्मनः ॥ यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसे
 वया ॥ यत्र चैवात्मनात्मानं यश्च त्नात्मनि तुष्यति ॥ सुखमात्यंतिकं यत्र दुर्द्विगाह्यम
 नोदियम् ॥ वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलिततत्त्वतः ॥ यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते ना
 धिकं ततः ॥ तस्मिं स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ तं विद्यादुःखसंयोगवियो
 गं योगसंज्ञितम् ॥ सनिश्चये न योक्तव्या योगानिर्विघ्नचेतसा ॥ संकल्पप्रभवा कामा
 न्यक्ता सर्वा नरो वतः ॥ मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समंततः ॥ शतैश्च नैरुपरमे दुर्ब्राह्म
 निष्कृतया ॥ आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ यतोयतो निश्चलति मन

॥ यो ॥
॥ ४२ ॥

श्रंचलमस्थिरम् ॥ ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ प्रशान्तमनसं ह्येनं योगि-
नं सुखमुत्तमम् ॥ उपैति सां तरज संवृत्तभूतमकल्मषम् ॥ युजन्नेवं सदात्मानं योगी विगत-
कल्मषः ॥ सुखेन वृत्तसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चा-
त्मनि ॥ ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शन इति ॥ भूतिश्च ॥ समाधिनिर्द्भूतमलस्य चे-
तसो निवेशितस्वात्मानियत्सुखं भवेत् न शक्यते वर्णयितुं गीतदा स्वयं तदन्तः कर-
णो न गृह्यत इति ॥ विद्यारण्यश्रीपादाः ॥ यावद्यावदहंकारो विस्मृतो भ्यासयोगतः ॥ तावज्जा-
वत्सूक्ष्मदृष्टेर्निजानंदो जमीयते ॥ यद्यप्यसौ चिरं कालं समाधिर्दृष्टो भो नृणां न ॥ तथापि
क्षणिको ब्रह्मानंदं निश्चाययत्यसौ इति ॥ यातं जलेपि ॥ गुणभेदेन चित्तस्य चतस्रो वस्था-
उक्ताः ॥ अन्धानाम् ॥ समाधिप्रारंभः ॥ एकाग्रता ॥ तिरोधश्चेति ॥ एषानुत्तमप्रक्रिया ॥ त्रिगु-

॥ गुरु ॥
॥ ४२ ॥

णात्मकप्रकृतिकार्यत्वाच्चित्तमपि त्रिगुणम् ॥ तत्प्रकृतिः पूर्वमेवोक्ता तत्त्वनिस्त्यणाव-
सो ॥ गुणास्तु सत्त्वरजस्तमांसि ॥ तत्र सत्त्वं प्रकाशप्रसादधर्मशीलम् ॥ रजः प्रवृत्तिपरि-
नायशोकादिधर्मशीलम् ॥ तमस्तु प्रवृत्तिनिरोधिस्थित्याख्याधर्मशीलं ॥ गौरवावरणं
दैत्यादिधर्मशीलं च ॥ एवं च चित्तस्य तादृशगुणत्रयवत्त्वाद्गुणत्रयस्य च परस्पररोपमं
र्त्रीयमर्दकरूपविचित्रपरिणामभेदेन क्षिप्तमूढविक्षिप्तैकाग्रनिरोधारब्धभूमि-
दिताः पंचावस्था भवन्ति तत्र क्षिप्तं रजसातेषु वासुविषयेषु सुखादिषु पुरितमत्यन्त-
मस्थिरं मूढं तमसानिडावृत्तिमन्मूर्छाद्युपेतं क्रोधादिभिः कृत्याकृत्याविवेकभ्रान्त्यं-
रोपकारनिरतम् ॥ विक्षिप्तां क्षिप्ताद्विशिष्टं वैसिद्धं चास्ये मवद्गुलस्य कदाचित्कः स्थे-
माः यद्यप्यत्र सत्त्वादेकोप्यस्ति तथापि सत्त्वात्किंचिद्नरजस्तमस्य कृत्वा तत्त्वं च यश

॥यो॥
॥४३॥

दादिविषयेषु च प्रियं भवति सत्त्वप्रधानाश्च तत्त्वं प्रणिधिस्तदपि तत्त्वस्य तमसापि हितत्वा
दणिमादिकमेवैभ्यः मत्पमानं प्रणिधिसति प्रणिधन्ने च क्षणम् ॥ ॥ अथ ज्ञोः शो न क्षि
प्यमानं तत्रालक्ष्य स्थिति तत्र प्रियमात्रं भवति शब्दादिषु स्वरसर्वाहित्वेन निगूढं प्रेमत्व
मिति क्षिप्ते कदाचित्कस्य समाधौ विक्षेपो घसर्जनत्वात् योगेऽनुपयोगित्वमिति सत्यं
यत्र वृत्तिनिरोधे पारंपर्येणापि मोक्षसाधनत्वाभावात् हेयत्वमिति सोप्येता भूमयो
हेया एव एकाग्रनिरुद्धे तु द्वे भूमी सत्त्वोत्कर्षा यथाक्रमं बहिर्वृत्तिनिरोधसर्वसंस्कारवि
लयद्वारेण समाधुपयोगिन्या वित्युपादेये तत्रैकाग्रमेकज्ञानं अत्र हि चित्तं सम्यगावि
र्भूत सत्त्वमयगततमः पटलमपि रजोमात्रया संस्पृष्टत्वाद्दुर्मज्ञानवैराग्यैभ्यो घगमं भ
वति यथासंप्रज्ञात समाधिसंघनयोर्मधुभूमिकयोः प्रज्ञा ज्योतिषयोर्मध्यमयोगिनश्चि

॥गुरु॥
॥४३॥

तसत्त्वम् ॥ निरुद्धं तसकलवृत्तिकं संस्कारं मात्रं सेवम् यथाति क्रांतभावनीयस्य योगिनश्च
तसत्त्वमुपगतं रजो लेशमलं स्वरूपप्रतिष्ठं अभ्यासवैराग्यपुर्याकप्रबंधविधूतं रजस्तमो
मलस्य बुद्धिसत्त्वतयनीयस्य स्वरूपप्रतिष्ठायां विषयैर्द्विष्यत्वाद्दुस्तस्या न वसित्ताधिकार
स्यैकतया च कार्यकारिणो विवेकरव्याप्तिपरं कार्यमवशिष्यत इति अत्र भावनीयं यदमा
त्मातिरिक्तवस्तु परम् एवं चैकाग्र्ये बहिर्वृत्तिविरोधः निरुद्धे च सर्वासां वृत्तीनां संस्कारस
हितानां प्रविलय इत्येतयोर्भूम्यो योगस्यास्ति संभव इति तत्र क्षिप्रमुदचित्तभूमी व्युत्था
नम् विशिष्टभूमिः सत्त्वोदेकात्मसाधिप्रारंभः एकाग्रता निरोधोपर्यंतं भूमी प्रतियारि
णामंच संस्काराः तत्र व्युत्थानजनिताः संस्काराः समाधिप्रारंभजैः संस्कारैर्हृत्य ते त
ज्जाद्यैकाग्रताजैः एकाग्रजाजनिता निरोधजैः निरोधायुपि संस्कारैस्तेरेव हृत्य ते यथा

॥ यो ॥
॥ ४४ ॥

सुवर्णसंचलिनमध्यायमानंसीसमात्मानं सुवर्णमलंचनिर्दहति। एवमेकाग्रताजनि
ता संस्काराभिरोधजा आत्मानं च निर्दहतीति ॥ ॥ अथोक्तोपाये स्थिरचित्तस्य योगिनः
क्रमेण सविकल्पसमाधिपुकारा आविर्भवन्ति ततो संप्रज्ञा तारव्योतिर्वीजः समाधिश्चा
विर्भवतीत्येतत्पुद्गलनपाणि यतं जलिसूत्राणि व्याख्या सहितानि प्रदृश्यंते ॥ क्षीणा
वृत्तेरभिजातस्येवमणोर्गृहीतग्रहणग्राह्येषु तत्स्थितदंतजनना समापत्तिः ॥ उक्तोपा
येर्लक्ष्यस्थितिकस्य चित्तस्य स्फटिकमणोरिव स्वभावतः सुस्थस्य रजस्तमोभ्यामनमि
भवेमहाभूततन्मात्रस्थूलसूक्ष्मरूपग्राह्येकाग्रतापूर्विकाग्रामयतारूपाग्राह्य
समापत्तिः ॥ ततो रजस्तमो लेशानुविद्वांतः करणोकाग्रतापूर्विका तन्मयतारूपाग्रह
णसमापत्ति ततो स्मितारव्याभुद्रसत्त्वान्तकरणोकाग्रतापूर्विका तन्मयतारूपाग्रही

॥ ग्रह ॥
॥ ४४ ॥

३ निर्वितर्क

तसमापतिश्च भवति सूत्रे तत्स्थितं तदेकाग्रतादं जनत्वं तन्मयत्वम् ॥ अन्यगते चित्ते विष
यस्य भावमानस्य बोद्धव्यं तथा विधा समापत्तिस्तद्वयः परिणाम इत्यर्थः ॥ सा च समाप
त्तिः सवितर्कसंविचारनिर्विचारभेदेन चतुर्विधा ॥ तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पेः संकीर्णसवि
तर्कायस्यां समापत्तौ शब्दार्थज्ञानविकल्पसंभिन्नः स्थूलावभासः सवितर्का समापत्तिः ॥
स्मृतिपरिभुद्रो स्वरूपभूत्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का यदा अर्थमात्रप्रवणो न चेत्तसा
अर्थमात्रविद्ये न तदभ्यासान्ता न्तरीयकता नृगता संकेतस्मृतिस्तत्कात न योगे च भ्रू
तानुमानविकल्पो तन्मूलो त्यक्तो तदा तच्छ्रुत्यायां समाधिप्रज्ञायां स्वरूपमात्रेणो वस्थि
तोर्थः ॥ तत्स्वरूपमात्रतयैव ननु विकल्पितेणाकारेणापि विद्यते सा स्थूलविषया सती नि
र्वितर्का समापत्तिः ॥ एतयेव सविचारनिर्विकारा च सूक्ष्मविषया आख्याता सूक्ष्मतन्मात्रेणैदि

॥ यो ॥
॥ ४५ ॥

यादिः शब्दार्थविकल्पसहितत्वेन देशकालधर्माद्यनवच्छिन्नः सूक्ष्मार्थः प्रतिभाति यस्यां
सा निर्विचारसमायन्तिः सा योगिनामेव परंप्रत्यक्षाश्रयसदारोपगंधस्याभावात् एतासु च
समायन्तिषु सवितर्कस्थूलविषयामयेक्ष्यतिर्वितर्कायाः प्राधान्यं न तोपि सूक्ष्मविष-
यायाः सविचाण्यास्त तोपि निर्विकल्परूपायाः प्रधानपर्यंतसूक्ष्मार्थविषयाया निर्वि-
चाण्यास्तस्या अपि निर्विचारायाः प्रकृताभ्यासवशान्नैर्मल्पचित्तं केशवासनारहितं
स्थितिप्रवाहयोऽप्यभवति ॥ अतंभरातत्र प्रज्ञा ॥ तदा च विपर्ययगंधेनापि न संस्पृष्टा अतं
भराख्या प्रज्ञा जायते ॥ श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषयाविशेषार्थत्वात् ॥ या अतंभरा प्र-
ज्ञा सा शब्दानुमानज्ञानविलक्षणा सूक्ष्मव्यवहितानुविषयानस्फुटेनैव रूपेण भासय-
ति ॥ तथा च भाष्ये कृद्भिर्लोलितम् श्लोकद्वयम् ॥ प्रज्ञाप्रसादमाहस्यशोभः शोभते ज-

॥ गुरु ॥
॥ ४५ ॥

नान् ॥ भूमिष्ठानि वशैलस्यः सर्वान् प्रज्ञोरुपश्यति ॥ आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यासव-
लेन च ॥ त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगमुत्तममिति ॥ न ज्ञः संस्कारोऽयं संस्कारप्रति-
वधी ॥ एतज्जनि तैश्च संस्कारैर्विज्ञेयजाः संस्काराः कार्याक्षमा भवन्ति ॥ तस्यैव सवीजः स-
माधिः ॥ तदेव मुक्ताश्च न स्रजः समायत्तयः ॥ सर्वबीजेनैव नैव वर्तत इति मुन्यन्या सवीजः ॥
समाधिरित्युच्यते ॥ यः सविकल्पकः संप्रज्ञात समाधिरिति पूर्वमुक्तः ॥ तस्यापि निरोधे सर्वनिरो-
धान्निर्वीजः समाधिः ॥ तस्यापि सवीजस्यापि प्रविलये सर्वासां चित्तवृत्तीनां स्वकारणो प्रविल-
याद्याया संस्कारमात्रावृत्तिरुदेति तस्या नैति नैतीति केवलं पर्युदासना निर्विकल्पको निर्वीजा-
ख्याः ॥ संप्रज्ञात समाधिर्भवति ॥ यस्मिं सति पुरुषः स्वरूपमात्रं ज्ञातिः ॥ प्रतिष्ठः शुद्धो भवति ॥ अय-
मेव निर्वीज समाध्याख्यायोगः परमपुरुषार्थहेतुः ॥ नैतद्व्यतिरेकेण मोक्षसंभावनाप्यस्ति ॥

॥ यो ॥
॥ ४६ ॥

अनुभूति स्मृतिप्राप्तेति हासादिबाक्यं प्रमाणायति वाशिष्ठे ॥ दुःसहा एव संसारविषवेग
विसृजिका ॥ योगगारुड मंत्रेण यावने नोपशाम्यति गारुडप्राप्ते ॥ तथायतेन मतिमात्राया
स्यान्निर्वृतिः ॥ परा योगेनैव लभ्यते ॥ सा तु न चान्ये ननु केन चित् ॥ भवता य प्रतप्ता नां योगो हि प
रमो धर्मः ॥ परा वर प्रसक्ता धीयस्य निर्वेदसंभवा ॥ स च योगाग्निना दग्ध समस्त क्लेश संचयः
॥ निर्वर्णां परमं सर्वं प्राप्नोत्यपि न संशयः ॥ संप्राप्ते योगसिद्धिस्तु पूर्णाय स्वात्मदर्शनात् ॥
न किंचिद्दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥ आत्मा एव सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः ॥ अतस्त
स्यापि निर्वेदं सदा नंदं मयस्य च तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेंद्रिया ॥ प्रतरंति महान्
मानो योगेनैव भवार्णवमिति ॥ याज्ञवल्क्य स्मृतौ इत्याचार्यमार्हि सादा न स्वाध्यायकर्म
णा ॥ अयं तु परमो धर्मो ययोगेनात्मदर्शनमिति ॥ महर्षिमातंगः ॥ अग्निहोमादिका न्यज्ञान्विहा

॥ गुरु ॥
॥ ४६ ॥

यद्विजसत्तमः ॥ योगाभ्यासरतः शान्तः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ वासराक्षत्रियविशंखी भूदस्य
च पावनम् ॥ शान्त्येकमशगमन्य योगात्तास्ति विमुक्तये ॥ कर्मप्राप्तो शिववाक्यम् ॥ अतः य
रं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम् ॥ येनात्मानं प्रयच्छन्ति भानुमत्तमिवैश्वरम् ॥ योगाग्निर्दहति
क्षिप्रमशेषं पापं यं जरम् ॥ प्रसन्नं जायते ज्ञानं साक्षात्निर्वर्णसिद्धिदम् ॥ संस्थासितो गुरुस्थो
श्ववनस्था बुधचारिणः ॥ तेषां नित्याभियुक्तानां मायातत्वं समुत्थितम् ॥ नाशयामि तमः कृ
त्स्नं ज्ञानदीपेन माचिरात् ॥ यथा विधूय मोहकलिलं लब्ध्वा योगमनुत्तमम् ॥ गुरुस्थो मुच्य
ते वंधात्रात्र कार्यविचारणा ॥ तथा वा न प्रस्य प्रकरणे ॥ योगाभ्यासरतश्च स्यादुदाध्यायी भवे
त्संदेति ॥ संवर्तः ॥ अग्नीनात्मनिसंस्थापद्विजः प्रव्रजितो भवेत् ॥ योगाभ्यासरतो नित्यमात्म
विद्यापरायण इति ॥ यतिधर्मप्रकरणे समनुः ॥ भूतभावनवेक्षेत योगेन परमात्मनः ॥ दिहेषु

॥ यो ॥
॥ ४ ॥

वेयो ययति मुक्तमेव धर्मेषु वेति नरसिंहपुराणे योगाभ्यासरतस्येह पुंसां नश्यति यातक
म विद्यातयोभ्यां संपन्नोयः पुमान्योगतत्परः देहं हयं विहाया सुमुक्तो भवति बंधनात् ॥ स्कं
दपुराणे ॥ अत्यल्पो धियथा दीयः सुमहान्नाशयेन्नमः योगाभ्यासस्तथा ल्योपि महायायं वि
नाशयेत् ॥ विष्णुधर्मे ॥ यच्छ्रेयः सर्ववर्णानां स्त्रीणां प्रपुष्पकारकम् ॥ अधिकीटपतंगेभ्यस्तत्र
श्रेयः परं वदः ॥ इत्युक्त कपिलः पूर्वदेवदेवर्षिभिस्तथा योगश्च परं श्रेयस्तेषामित्युक्त वा
चुरेति ॥ महाभारते योगमार्गं प्रत्याह ॥ व्यासः ॥ अयि वर्णावकृत्सस्तु नारीवाधर्मकांक्षिणी ॥
तावद्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमं गतिम् यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदि वा पृथक्ती पुमान् ॥ यदि वा
धार्मिकः श्रेयो यदि वा पापकृत् नमः ॥ यदि वा पुरुष व्याघ्रो यदि वा केशधारकः ॥ तत्त्येव महा
दुःखं जलमरणासागरम् ॥ अयि जिज्ञासमानोपि शक्यं ब्रह्मातिवर्तत इति ॥ भगवद्गीतायाम् ॥

॥ गुरु ॥
॥ ४ ॥

यत्सारं वैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ॥ स्कंसांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥ यो
गमुक्तो विभुद्वात्मा विजितात्मा जितेंद्रियः ॥ सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते ॥ नास्ति
उद्विग्नस्य न चायुक्तस्य भावना ॥ न च भावयतः शान्तिरशान्तस्य कृतः सुखम् ॥ युंजन्नेवं सदा
त्मानं योगी नियतमानसः ॥ शान्तिं निर्वाणाय परमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ नेहाति क्लमनास्व
लि प्रत्यवायेन विद्यते ॥ स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥ देवेषु यज्ञेषु तपः सुचैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ॥ अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलमिति ॥ योगशास्त्रे ॥ एतद्दिमुक्ति सोषानमेतत्
कालस्य वंचनं ॥ यथा वृत्तं मनो भोगादासक्तं परमात्मनि योगतत्त्वप्रकाशेदन्नात्रेय ॥ का
णः श्रवणो वायि वौद्रो वायति तापि वा ॥ कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ॥ योगा

॥ यो ॥

॥ ४८ ॥

आसरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ योगबीजे देव्युवाच ॥ तमस्ते आदिनाथाय विश्वना
 थाय ते नमः ॥ नमस्ते विश्वरूपाय विश्वानीनाय ते नमः ॥ उच्यते स्थिति संहारकारिणे क्ले
 शहरिणे ॥ नमस्ते देवदेवेश नमस्ते परमात्मने ॥ नमस्ते परिपूर्णाय जगदानंदहेतवे ॥ सदा
 शिवजगन्नाथ करुणामृतवारिधे ॥ सर्वजीवाः सुरैर्बुधैः स्वैर्मया जालेन वेष्टिताः ॥ तेषां मुक्तिः
 कथं देवरूपया वदशंकरः ॥ सर्वसिद्धिकरो मार्गमाया जालनिहन्तकः ॥ जन्ममृत्युजरा व्या
 धिनाशकः सुखदश्चयः ॥ नानामार्गस्तव्या देव कथितास्तु मे ह्येव ॥ अधुना मोक्षदं मार्गं ब्रूहि
 योगविदां वर ॥ ईश्वर उवाच ॥ वदामि ते विमुच्यंते देवि मार्गमतः परं ॥ तमहं कथयिष्यामि न व
 प्रीत्या सुरेश्वरि ॥ नानामार्गं सुदुःप्राप्यं कैवल्यं परमं यदम् ॥ सिद्धिं कर्मार्गं जालभ्येत नान्य
 था शंकरोदितम् ॥ अनेकशतसंख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ॥ यतिनाः शास्त्रजालेषु पु

॥ गुरु ॥

॥ ४८ ॥

लयाते विमोहिता ॥ अनिर्वाच्यं यदं वक्तुं न शक्ते सुरैरपि ॥ स्वात्मप्रकाशरूपं तत्किं शास्त्रेण प्र
 काश्यते ॥ निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयं ॥ तदेतज्जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृ
 तम् ॥ देव्युवाच ॥ परमात्मयदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ॥ तत्वातीतं महादेवं कथंचित्क
 थयस्व मे ॥ ईश्वर उवाच ॥ सर्वभावयदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ॥ वारिवत्स्फुरितं स्वस्मिं
 तत्राहंकार उत्थितः ॥ पंचात्मकमभूत्पिरादं धातुबंधगुणात्मकं ॥ सुखदुःखैः सदा युक्तं
 जीवभावतया कलंतेन जीवाभिधापोका विशुद्धे परमात्मनि ॥ कामक्रोधोभयंचिंतालो
 भमोहसदारुजः ॥ जगन्मृत्युश्च कार्पण्यशोकतंडाधुधानृषा ॥ द्वेषोलजासुखदुःखं वि
 षादो हर्ष एव च ॥ जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिश्च शंका गर्वस्तथैव च ॥ एभिर्देवैर्विनिर्मुक्तः स जी
 वः शिव एव हि ॥ तस्मादोषविना शार्थमुपायं कथयामि ते ॥ ज्ञानं केचिद्वदत्यत्र केव

॥यो॥
॥४५॥

लंनत्वसिद्धये योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवती श्वरि॥ योगोपि ज्ञानहीनस्तु क्षमो मोक्ष
कर्मणि॥ देव्युवाच॥ अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते॥ योगे नैवांशु किं कार्यं मे प्रस
न्नगिरावद॥ ईश्वर उवाच॥ सत्यमेतं त्वयोक्तं ते कथयामि सुरेश्वरि॥ ज्ञानस्वरूपमेवा
दौ ज्ञेयं ज्ञानेन साधनम्॥ अज्ञानं कीदृशं चेति प्रविचार्य विवेकिना॥ ज्ञानं येन निजं
रूपं कैवल्यं प्राप्तं शिवं॥ आदौ दोषैर्विनिर्मुक्तं किं कामक्रोधभयादिभिः॥ सर्वदोषैर्व
तो जीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते॥ देव्युवाच॥ स्वात्मरूपं यदा ज्ञानं पूर्णं तद्वापकं तदा॥
कामक्रोधादिदोषाणां स्वरूपा नास्ति भिन्नता॥ यथा तस्य विधिः को वा निषेधो यिक
थं भवेत्॥ विवेकी सर्वदा मुक्तः संसारभ्रमवर्जितः॥ ईश्वरः॥ यदि पूर्णं स्वरूपं तत्सत्यमेत
द्वानने॥ सकलं निष्कलं चैव पूर्णं तच्च सदैव हि॥ कलनात्स्फूर्तिरूपेण संसारभ्रम

॥गुरु॥
॥४५॥

तांगतः॥ निष्कलं निर्मलं साक्षात्स्वरूपं गगनोपमम्॥ उत्पत्तिस्थिति संहारस्फूर्ति ज्ञानवि
वर्जितम्॥ एवं रूपं समायातः सकलं मोहसागरे॥ निमज्जति वराणे हे त्याक्ता विद्यः पुनः पु
नः॥ सुखदुःखादि मोहेषु यथा संसारिणां स्थितिः॥ तथा ज्ञानी यथा तिष्ठेद्वासनावार
सितस्तदा॥ तयोर्नास्ति विशेषोत्र समा संसारभावना॥ ज्ञानं वेदीदृशं ज्ञातमज्ञानं कीदृ
शं पुनः॥ ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः॥ विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं ल
भतेऽप्ये॥ देव्युवाच॥ अत्यन्तं चित्परिज्ञेयं ज्ञानिनां नास्ति शंकरः॥ विरक्तात्मकनिष्ठा
नां कथं मोक्षो भवेन्ननु॥ ईश्वर उवाच॥ अयक्ताः परिपक्वाश्च द्विविधा देहिनः स्मृताः॥ अ
यक्ता योगहीना नौ सुयक्ता योगे न देहिनाः॥ अयक्ता योगाग्निना देही अजडः शोकवर्जितः॥
जडस्तु पार्थिवो ज्ञेयः अयक्ता दुःखदो भवेत्॥ ध्यानस्थो सौ तथा चो वमिंदियैर्विवशो भ

॥ यो ॥
॥ ५० ॥

वेत् नानिगाढं नियंतापितथाप्यत्यैः प्रवाच्यते ॥ शीनो ह्यसुख दुःखाद्यै र्याधिभिर्मानवै
स्तथा ॥ अन्येर्नानाविधैर्जीवैः शस्त्राग्निजलमारुतैः ॥ शरीरं विद्यते तैस्सुचित्तं संक्षोभ्यते त
त ॥ तथा प्राणविद्यतो नु क्षोभमायाति मारुतैः ॥ ततो दुःखं शनै र्याप्नोति चित्तं क्षुब्धं भवेत् ॥
रणम् ॥ देहावसानसमये चित्ते यद्यदि भावयेत् ॥ तत्तदेव भवेत् जीव इत्येवं जन्म कारणम् ॥
देहाने किं भवेत् जन्म तन्न जानंति मानवाः ॥ तस्माद् ज्ञातं च वैराग्यं जयश्च केवलं श्रमः ॥ पिपी
लिका यदा लग्ना देहे ज्ञानादिमुच्यते ॥ असौ किं कृत्तिके दंष्ट्रो देहांते वा कथं सुखम् ॥ तस्मा
न्मृदान जानंति मिथ्या तर्केण चोच्यते ॥ अहं कृतिर्यदा यस्य न ह्य भवति देह तः ॥ स तु भवेत्
नष्टो वै व्याधयस्तस्य किं पुनः ॥ जलाग्निशस्त्रघातादिवधः कस्य भविष्यति ॥ यथा यथा य
रिधीणा पुष्टा वहिः कृतिर्भवेत् ॥ तन्मानेनास्य न श्यंति ये सर्वे पिरुगादयः ॥ कारणे न विना

॥ गुरु ॥
॥ ५० ॥

कार्यं न कदाचन विद्यते ॥ अहंकारं विना तद्देहे दुःखं कथं भवेत् ॥ देव्यु योगिनः कथ्यमा
नास्तु किं ते व्यबहरंति च ॥ तत्कथं व्यवहारस्तु क्षीयते वदशंकरः ॥ देहावशानमथ वा तेषां
भवति कीदृशम् ॥ एतन्मे संशेयं देव छे नु मर्हसि यावन् ॥ इभवा उवाच ॥ शरीरेणाजिताः स
र्वे शरीरं योगिभिर्जितम् ॥ तत्कथं कुरुते तेषां सुख दुःखादिकं फलम् ॥ इन्द्रियादिमनो बुद्धि
कामक्रोधादितं जितम् ॥ तेनैव विजितं सर्वं नाशो केनापि बाध्यते ॥ महाभूतानि तत्त्वानि
संस्तुतानि क्रमेणानु ॥ सप्रधानमयो देहो दग्धो योगाग्निनाशनैः देवैरपि न लक्ष्येत योग
देहो महाबलः ॥ छेदबंधैर्विनिर्मुक्तो नानाशक्तिधरः परः ॥ यथाकाशस्तथा देहश्चाकाश
दपि निर्मलः ॥ सूक्ष्मात्सूक्ष्म तरो देहो स्थूलात्स्थूलो जडा जडः ॥ इच्छारूपो योगि देहः स्वतं
त्रुखजरामरः ॥ कीदंति त्रिषु लोकेषु लीलया यत्र क्वचित् ॥ अविनश्य शक्तिमात्रयोगी ना

॥यो॥

॥५१॥

नाह्याणिधारयेत्। संहरेच्च पुनस्तानि स्वच्छेदाविजितेन्द्रियः। मरणांतस्य किं देवि पृच्छसीदुस
मानने। नासौ मरणमाप्नोति पुनर्योगवलेन च। घोरैव मृत एवासौ मृतस्य मरणांकुतः। मर
णां यत्र सर्वेषां तत्रासौ सखि जीवति। यत्र जीवति मृणालु तत्रासौ प्रियते सदा कर्तव्यं नैव
तस्यास्ति कृते नासौ न लिप्यते। जीवन्मुक्तः सदा स्वच्छः सर्वदोषविवर्जितः। विरक्ताज्ञानि
नश्चाये देहेन विजितांसदा। ते कथं योगिभिस्तुल्यामांसयिंडाः। क्रुद्धे हि नः देव्युवाच। ज्ञा
निनश्च मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी। गतिः कथय देवेश कारुण्यमृतवारिधे। ईश्वर उ
वाच। देहान्ते ज्ञातिवः पुण्याप्यापानत्फलमाप्नोते। यादृशं तु भवेन्ननुक्ता ज्ञानी पुनर्भ
वेत्। पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिं। ततः सिद्धस्य रूपया योगी भवति नायथा।
ततो न श्पतिसंसारो नायथा शिवभाषितम्। देव्युवाच। ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः।

॥छर॥

॥५१॥

सदा। न कथं सिद्धति ततो योगः किं मोक्षदो भवेत्। ईश्वर उवाच। ज्ञानेनैव तु मोक्षो हि वा
क्यन्तेषां नु नायथा। सर्ववदंति स्वकेन जयो भवति न हि किम्। विना युद्धेन वीर्येण कथं
जयमवाप्नुयात्। तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत्। ज्ञानं विनापि योगोपि न सि
द्ध्यति कदाचन। तस्माद् च वारो हेतयो भेदो न विद्यते जन्मान्तरैश्च वरुभिर्योगो ज्ञाने
न लभ्यते। ज्ञानं तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते तस्माद्योगात्परतो नास्ति मार्गस्तु मो
क्षदः। देव्युवाच। वरुभिर्जन्मभिर्ज्ञानायोगः संप्राप्यते कथं। योगानुजन्मनैकेन कथं ज्ञानम
वाप्यते। ईश्वरः। प्रविचार्य चिरं ताना मुक्तो ह भिति मत्यते। किमस्य मननादेव मुक्तिर्भव
ति न क्षणान्। प्रमानजन्मान्तरांते र्योगादेव विमुच्यते। न तथा भविता योगाजन्ममृत्यु
पुनः पुनः। प्राणापानसमायोगाच्चन्द्रसूर्येक्यता भवेत्। सप्रधानमयदेहमग्निना जस्ये

॥ यो ॥
॥ ५२ ॥

दुःखः ॥ बाधयस्तस्य नश्येति चेदद्यात्तादिकास्तथा ॥ तथासौ यस्माकाशरूपो देहवतिष्ठते
किंपुनर्वर्द्धतो केन मरणं नास्ति तस्य वै ॥ देही च दृश्यते लोके दग्धकर्पूरवत्स्वयम् ॥ योगा
त्परतं सूक्ष्मं योगमार्गात्परतं हीति ॥ महाभारते ॥ समीरणगतो बहिर्देहे कृत्स्नां महो मति
तद्वज्जानवलो योगी दीप्ते जामहाबल ॥ अन्तकाल इवादीप्तः कृत्स्नं संशोभयेज्जगत् ॥ वि
शतिचावशाः पार्थ योगा योगवत्ता त्विताः ॥ प्रजापतीन् मृषीन् देवान् महाभूतानि चेश्वराः
नयमो नान्तकः क्रुद्धो न मृत्युर्भीमविक्रमः ॥ ईशते नृपते सर्वयोगस्यामिततेजसः ॥ आ
त्मनां च सहस्राणि बहूनि भारतर्षभ ॥ योगी कुर्याद्वलं प्राप्य ते श्वसर्वं महीं चरेत् ॥ प्राप्नुया
द्विषयां च श्वित्युनश्वो गतं यश्चरेत् ॥ संक्षिपेच्च पुनस्तात्सूर्यस्तोऽप्यगणानि वेति ॥ मानसो
ध्यासे ॥ श्रुत्याचार्यप्रसादेन योगाभ्यासवशेन च ॥ ईश्वरानुग्रहेणापि स्वात्मबोधो यदा भ

॥ गुरु ॥
॥ ५२ ॥

वेत् ॥ भुक्तं यथा भं कुक्षिस्थं स्वात्मत्वेनैव यश्यति ॥ पूर्णारुन्ना कवलितं विभवं योगीश्वरस्त
थेति ॥ राजयोगे वामदेवं प्रतिशिववाक्यम् ॥ राजयोगस्य माहात्म्यं को हि जानाति तत्त्वतः
नत्तानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम् ॥ दर्शनाद्दर्शनात्तस्य त्रिसत्तकुलसंयुता ॥ अ
त्ता मुक्तिपदं यांति किंपुनस्तत्परायणाः ॥ अन्तर्यागं बहिर्योगं योजानाति विशेषतः ॥
त्वयामयाप्यसौ बंधः शैवे बंधस्तु किंपुनरिति ॥ ब्रह्म वैवर्ते कूर्मपुराणे ॥ एककालं
द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ॥ ये युजन्ते महायोगां विज्ञेयास्ते महेश्वरा इति ॥ गीता
यां तपश्चिभ्यो धिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतो धिकः ॥ कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्यो
गी भवार्जुनेति ॥ ब्रह्माण्डपुराणे ॥ गृहस्थानां सहस्रेणावाणा प्रस्थशतेन च ॥ ब्रह्मचारि
सहस्रेणा योग एव विशिष्यते इति ॥ ब्रह्म वैवर्ते ॥ कृतार्थोऽपि तरो नैषां धन्यो देशकुले

॥ यो ॥
॥ ५३ ॥

चतत जायते योगवान्यस्य दन्तमक्षयतां वजेत ॥ दृष्टः संभावितः स्पष्टः पुंयुक्त्यो
विवेकवान् नवकोटिशतोपात्तं पुनाति वृजितं नृणाम् ॥ अयं तु परमो धर्मो य
योगेनात्मदर्शनमिति ॥ वाशिष्ठे ॥ यस्यानुभवपर्यन्तं तत्त्वबुद्धिः प्रवर्तते ॥ तद्विज्ञो च
सर्वमुच्यते सर्वपातकैः ॥ स्कंदपुराणे ॥ आसने न रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् ॥ विकारं
मानसं योगी प्रत्याहारेण मुच्यते ॥ धारणाभिर्मनो धैर्यं ध्यानादीश्वरदर्शनम् ॥ समाधित्वा
लभेन्मोक्षं त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभमिति ॥ ननु चित्तवृत्तिनिरोधारब्धयोगस्य प्रमाणा वहिर्भूत
त्वात्कथं तज्ज्ञानेनाज्ञाननिवृत्तिर्न बाज्ञाननिवृत्तिर्मंत ए मोक्षस्य संभावना व्यस्ति
तथा च भ्रूतिः ॥ तमेव विदित्वा तिमृत्युमेति नाय ॥ यथा विमुक्तये इति चेन्न हि सत्यम् मन
सैव तदा प्रयं ॥ दृश्यते त्वग्नियया बुध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिनिरित्यादिभ्रूतिवत्त्वान्न मनः प्र

॥ गुरु ॥
॥ ५३ ॥

तथापि मोक्षरूपफलवतियोगे विरक्ताधिकारस्यैवोचितत्वात् ॥ तथा च वायुसंहितायाम् ॥
दृष्टेन धानुप्रविके विरक्तं विषये नमः ॥ यस्य तस्याधिकारोस्मिन् योगेनान्यस्य कस्यचित् ॥ सु
रेवराचार्या ॥ इहामुत्र विरक्तस्य संसारं प्रतिहासतः ॥ जिज्ञासोरेव चैकात्म्यं त्रयन्नेत्यधिका
रितेति ॥ अत्रेयं व्यवस्था ॥ चतुर्वर्गेषु ब्राह्मणस्यैव तत्रापि संन्यासित एव ॥ तत्रापि इह जन्म
जन्मांतराचिराभ्यस्तयोगे न देहात्मज्ञानवत् ॥ ज्ञानं देहात्मज्ञानं बाधकम् ॥ एतादृशसमुत्प
न्नतत्त्वसाक्षात्कारस्यैव मोक्षो भवति ॥ ॥ गीतायाम् ॥ मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति
सिद्धये ॥ यतनामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वत इति ॥ अन्येषां तु क्षत्रियवैश्यभूदास्त्री
णां योगाभ्यासेन तत्त्वनिष्ठानामपि क्रमेण ब्राह्मणजन्मासाधैव मोक्षो भवति ॥ तथा च गुरु
उपगुरो ॥ योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मांतरादतः ॥ योगस्य प्राप्नोतेषां भूद्वैश्यादिकः

॥ यो ॥

॥ ५५ ॥

कमः ॥ स्त्रीत्वाद्भुत्वमत्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात् ॥ ततश्च क्षत्रियो विष्णुः क्रीयाहीनस्ततो भवेत् ॥ अनुवा न ततो यज्ञा कर्मन्यासी ततः परमः ॥ ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगो मुक्तिः ॥ क्रमाध्वभेदिति ॥ येषां जन्मान्तराभ्यस्तयोगसंस्कारो नास्ति तेषां स्त्रीभूद्वैश्यक्षत्रियाराणां योगस्वप्नाप्नये मोक्षस्य लाभाय ॥ इदानीं इतरयोगानुष्ठानेन वा स्ववर्णाश्रमविहितधर्मानुष्ठानेन वा उत्कृष्टसूक्ष्मधर्मांतरेण वा कर्मेण प्राप्नुवात्सरा जन्मानां कृतसन्ध्यासानां चिराभ्यस्तयोगानां मोक्षो भवतीत्ययं क्रमः ॥ येषां पूर्वजन्मान्तराभ्यस्तयोगसंस्कारो न वर्तते ॥ तेषां तेनैव पूर्वसंस्कारेण पुनः प्राप्नोयोगानां कर्मेण ब्रह्मजन्म प्राप्नुवात् मोक्षो भवतीत्यर्थः ॥ दानधर्मे तु श्रेष्ठेण ब्राह्मणार्थे तदप्युच्यते ॥ अयमर्थो मतं गायविस्तरैर्योगवर्णितः ॥ कदा मुक्तिर्भविषीतीति वर्तते नेति चापहः ॥ समाष्टृष्टस्तु पोवाच ब्राह्मणो भविता यदा ॥ पार्थितो मुचुकुंदे न

॥ गुरु ॥

॥ ५५ ॥

मोक्षार्थमिति केशवः ॥ उक्तवानगुजो भूत्वा मोक्षसेभवबंधनात् ॥ भारताख्यो महीपालाधर्मव्याधादयस्तथा ॥ योगाभ्यासरता ये ते ब्रह्मज्ञानरता अपि ॥ विष्णुजन्मसमासाद्य ते मुक्ता इति श्रूयते ॥ तद्वाक्यानि न लिख्यते ग्रंथविस्तारभीतिः ॥ एवं च सति जनकादयः क्षत्रियास्तुलाधारादयो वैश्याः ॥ गार्गी सुलभाद्यास्त्रियो विदुरपैलवा दयः ॥ भूडाः ॥ ब्राह्मणजन्मासाधे वमुक्ता इति निश्चीयते ॥ ननु निरस्तसमस्तसंकाकलंकसंजातब्रह्मात्मतत्त्वसाक्षात्काराणामपि पुनर्जन्मेत्यसंवद्भिवभास इति चेत् ॥ नासर्वब्रह्मज्ञब्रूडामणीनां वशिष्ठादीनामेवानेकजन्मश्रवणात् ॥ आस्तामेवां जन्मवार्ता येषां प्रसादादितेषां तत्त्वसाक्षात्कारस्तिष्ठामेवैश्वराणां ब्रह्मविष्णुशिवादीनामनेकजन्मश्रवणात् ॥ ॥ तथा च वाशिष्ठे वशिष्ठं प्रतिभुमुं डोक्तिः मुनेते ब्रह्मपुत्रस्य जन्माष्टममिदं किलः संस्मराम्यष्टमे सर्गे तस्मिन्त्वं

॥ यो ॥
॥ ५६ ॥

मम संगतः कदाचि जायते व्योम्नेः कदाचि जायते जलान् कदाचि जायते शैलात् कदाचि जायते जलान् राक्षसाहं मये विष्णो मही भवतारिष्यतः अधुनैकादशं जन्म राम नामो भविष्यति वसुदेव गृहे विष्णोर्भुवो भार निवृत्तये अधुना षोडशं जन्म भविष्यति मुनीश्वरः त्रिणका जन्म तां जात ४ घट्टुवार मिदं हरिः शतं कलियुगात्तां बहोर्बुद्ध दशाशतमिति संस्मरामीत्युत्तरेण संवत्सरे गीतायाम् बहूनि मेवाती तानि जन्मानि तव चार्जुन तानि सर्वाण्यहं वेद तत्त्वत्वेत्थ परंतपः ननु ते वा जगदक्षारूपति यतिपाल नार्थं जन्मेति चेत् एवं तर्हि प्रकृतेऽपि बाह्य एव मोक्षाधिकारीति पारमेस्वर नियतेर्विद्यमानत्वात् ननु जन्म मरणालक्षणा संसारानि वृत्तेस्तत्त्वज्ञानवैयर्थ्यमिति चेत् प्रकृतेऽपि बाह्य एव मोक्षाधिकारिन् भोगैकनाश्य पारम्य कर्मप्रतिबंधका पगमे मोक्षस्यावश्यं भावित्वात् तज्जगत्समयेऽपि जी-

॥ गुरु ॥
॥ ५६ ॥

व मुक्तिकरत्वाच्च तथा च श्रुतिः तस्य नावदेव चित्वावन्न विमोक्षेऽथ संपत्स्ये इत्यादिकाः प्रसिद्धाः यमार्थः श्रुतिस्मृतिपुराणोतिहासादिषु यथा च योगिन एव मुक्तिस्तथा चापि योगवीजवाक्या न्युदाहरता दर्शितमेव पूर्वम् तनुकाशी मारणान्यातोमात्रस्य मुक्तिः श्रूयते कथं बाह्य एव मोक्षाधिकारीति चेत् सत्त्वं तत्रापि शुभाशुभच कर्ममुक्तवत एव प्राप्तदिव्य शरीरस्यैव विश्वनाथोपदेशाधिकारिणः श्रुतत्वात् दिव्य शरीरस्य च बाह्य शरीरं समशीलत्वात् वाक्तव्यमर्थः वसुदेववर्तेः अन्ये तु योगश्रद्धायत्तः योगाभ्यासे सर्वाधिकारश्रवणा योगोत्थ तत्त्वज्ञानेन सर्व एव मुच्यन्ते योगहीनां क्षत्रियादीनां तु कर्ममुक्तिरित्याहुः कर्मपुराणे ऋषय उचुः भगवन् देवता विघ्नहिरण्यक्षः निघ्नदत्तः सत्त्वाद्येष्टाश्च माप्रोक्ता योगिना मेक उच्यते कर्म उवाच सर्वकर्माणि स

॥ यो ॥
॥ ५१ ॥

तस्य समाधिमवलम्बितः यभास्ते विभक्तो योगी स संन्यासी न च मः तस्मादेत
द्विजातीनां माश्रमाणां चतुष्टयं सर्वेषु वेदशास्त्रेषु यंचमो नोपपद्यत इति यः सं
प्राप्तिर्वाजि समाधिः स एव संन्यासी ज्ञेयः सर्वकर्मणां निःशेषतस्त्यक्तत्वा सा
क्षाज्ञा तमोक्षाधिकारित्वाच्च अतएव योगाभावे संन्यासो दुःसाध्यो अनर्थाश्च
देयदेभवंति भगवद्गीतायाम् यं संन्यासति मिषा कुर्यात्तं विद्विषा एव न ह्य
सत्यस्त संकल्यो योगी भवति कश्चन संन्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्नुम्यो गतः
योगयुक्तो मुनिर्बुद्धिमान् चिरेणाधिगच्छति ननु बहुकालसाध्ये योगे पुरुषस्य पुरु
षस्य देवान्मध्ये मृतस्य व्यर्थपरिश्रमभयेन पुनरावृत्तिं विधेर्वा विषयसंसर्गदोषेणा
वायोगं परित्यक्तवतो दुरत्ययप्रत्यवायशंकया च न प्रेक्षावतो च प्रवृत्तिर्युज्यत इति चे

॥ गुरु ॥
॥ ५१ ॥

चेन्न योगाभ्यासमध्ये मृतस्य योगिनो यागतिः सावशिष्टेषोक्ता योगसंप्रभूमिका विवर
णो भूमिकाश्च वक्ष्यन्ते श्रीश्रीमदुवाच मूढस्यासत्कुलोत्थस्य प्रवृत्तस्या धमस्य च अप्राप्त
योगसंगस्य कथमुत्तरागं भवेत् एकामर्थद्वितीयां वा तृतीयां चेत एव वा आरूढस्य मृत
स्याथ कीदृशी भगवन् गतिः वशिष्ठ उवाच मूढस्यात्मूढदोषस्य तावत्संस्तुतिरातता
यावज्जन्मान्न रशते तैर्नादिना प्रथमात्रम् अथवा साधुसंगत्या काकतालीययोग
तः संसारस्य परा मर्शा द्वैराग्यं समुदेति हि वैराग्येभ्युदिते जन्तो रवश्यं भूमिको
दयः ततो नश्यति संसारं इति शास्त्रार्थसंग्रहः योगभूमिकयोक्ता न्न जीवितस्य शरी
रिणाः भूमिकांशानुसारेणाक्षीयते पूर्वदुःकृतं नतः सुरविमानेषु लोकपालपुरेषु च
मेरुपर्वतकुंजेषु रमते रमणीयसुखं नतः सुकृतसंसारे दुःकृते च पुनरुदते भोगक्षयात्परि

॥ यो ॥
॥ ५८ ॥

क्षीणे योगी च जायते पुनः ॥ शुचीनां श्रीमतां गेहे गुप्ते गुणवती सताम् ॥ जनित्वा योगमेवै
ष सेविनो योगवासितः ॥ तत्र प्राग्भावनाभ्यस्तयोगभूमिः कमं बुधः ॥ दृष्टो यरियत न्युच्चैः
रुत्तरं भूमिका कमम् ॥ योगवीजे ॥ देव्युवाच ॥ कथय त्वं महादेव का कमर्कटयोर्मतम् ॥ महा
देव उवाच ॥ अथ गन्धर्वो मया प्रोक्तं कथयामि सुश्रवणः ॥ आदिनाथ महामार्ग एव कथं हि ना
न्यथा ॥ द्विधेव संप्रतीयेत जन्मान्तरविभेदतः ॥ कमेण प्राप्य तेषां मया सा देव नान्य
था ॥ एकेनैव शरीरेण योगाभ्यासाच्छूनैः शतैः ॥ चित्सं प्राप्य ते सिद्धिर्मर्कटः कम एव सः
॥ योगसिद्धिं विना देहप्रमादाद्यदि नश्यति ॥ पूर्ववासनया युक्तः शरीरं चात्यदा पुनर्यात् ॥ त
तः पुनर्यवशात् सिद्धे कुरुणा सह संगतिः ॥ यश्चिन्महार्मा र्मेण जायते त्वरितं फलम् ॥ पूर्व
जन्मरुताभ्यासात् तत्त्वरं फलमश्नुते ॥ एतदेव हि विज्ञेयं तत्का कमतमुत्तमं ॥ तस्मात्का क

॥ गुरु ॥
॥ ५८ ॥

प्राप्ताः परमांसिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्य योगतः ॥ धर्मव्याधादयः सप्तभूडापेलवकादयः ॥ मैत्रेयी
बुलभासा ईशान्दिली चतुर्पत्त्रिनी ॥ एते चान्ये च बहवो नीचयोगी गताश्च यि ॥ ज्ञाननिष्ठा
प्राप्ता प्राप्ता पूर्वजन्म समाधितः ॥ किंच पूर्वजन्माभ्यस्तयोगः ॥ स्वाभ्यासपुण्यतारतम्येन
केचिदुत्तमत्वं केचिदेवर्षित्वं केचिदुत्तमपुत्रत्वं केचिदुत्तमर्षित्वं केचिन्मुक्तित्वं भूयजन्म
त्वं च प्राप्तासंतपुण्येस्तत्रोपदेशं विनैवात्मसाक्षात्कारवंतो बभूवुः ॥ ॥ यथा हिरण्य
गर्भवसिष्ठ नारद सनत्कुमार एदि वामदेव भुकादयो जन्मसिद्धा इत्येवं पुण्यगद्विषु
भूयते नास्ति राग समंदुःखं नास्ति त्याग समंसुखं ॥ नास्ति संभुसमो देवो नास्ति योगस
मागतिः ॥ भूमिकास्तु हेयदुःखात्यंतहानारख्य कैवल्यसाधनी भूतं तत्त्वज्ञानं सप्तमप
रायां निरूपयती भगवता यतं जलिना सप्तप्रोक्ताः ॥ सप्तविधा तस्य ज्ञानभूमौ पुजेति स

॥ यो ॥
॥ ६० ॥

त्रेण न ह्यारब्ध्या ननु उत्पन्नविवेकरब्धा तेः पुंसः प्रांतभूमौ सकलसालम्बनसमाधिपर्यं
 ते प्रज्ञासप्तविधा भवति तत्र कार्यविमुक्त्या च नुर्द्धा ज्ञातं मया ज्ञेयं न ज्ञातं किंचिद
 स्ति क्षीणामेकेशानक्षेतव्यं किंचिदस्ति अधिगतं मया ज्ञातम् ॥ प्राज्ञा मया विवेक
 रब्धातिरिति प्रत्ययान्नपरिहारेण तस्या मवस्था यामीदृशेव प्रज्ञा जायते एवाधी
 कार्यविषयनिर्मलज्ञानरूपत्वात् कार्यविमुक्तिरित्युच्यते चित्तविमुक्तिस्त्रिविधा च
 रितार्थमेव बुद्धिः गुणाः कृताधिका एगिरिशिखरपतिता इव ग्रावाणो न पुन स्थितिं
 यास्यन्ति स्वकारणेषु लयाभिमुखानामेवां मोहाख्यमूलकारणाभावाभिः प्रयोजन
 वन्ताश्च कृतः प्रवाहः ॥ सात्मीभूतधमे समाधिस्तस्मिन् सति स्वरूपे प्रतिष्ठो हमित्येतादृ
 शीत्रिविधा चित्तविमुक्तिरिति तदस्या समस्तप्रज्ञायाः स्वरूपनिष्ठो हमित्या कारत्वात्

॥ गुरु ॥
॥ ६० ॥

रूपस्य च एतदात्म्यमिदं सर्वं तत्सत्त्वं स आत्मा तत्त्वमसि किमिहात्वं वावदिष्यदिति स ए
 तमेव पुरुषं ब्रह्म ततमपश्यदिति एव त आत्मानं यस्मिन् त इति नात्यद न्योस्ति दृष्टि
 अहंत्वमसित्वं चाहमस्मि सत्त्वमेव तदित्यादिभूतिभिर्ब्रह्माभेदसिद्धेरहं ब्रह्मास्मीत्या
 कारो विवेकरब्धातौ भवत्येव अस्या अपि न साक्षात्माक्षसाधनत्वं किं त्वेन न न भवि
 त्तिर्विकल्पककारैकतस्यैव सर्ववृत्तिनिरोधरूपस्य मुख्ययोगस्य मोक्षसाधनत्वेन पूर्वा
 पत्यस्तेषु स्मृतिपुराणावाक्येषु निर्देशात् ॥ अस्याश्च साधनीभूतया विवेकरब्धातेरु
 त्यन्तौ यमनियमांगानुष्ठानमेव चित्तभुद्धिद्वारा निमित्तमिति वक्ष्यते एतास्तु वाशिष्ठे
 विलोरेणोक्ताः ॥ तथा हि वशिष्ठ उवाच ॥ इमां सप्तपदां ज्ञानभूमिमाकर्णयानघ ना
 नया ज्ञातया भूयो मोहपंकेति मज्जति वदन्निबद्धभेदेन वादिनो योगभूमिकाः ममत्वभि

॥यो॥
॥६१॥

मतान्नमिमामेवसुखप्रदाः अवबोधंविदुर्ज्ञानन्नदिदंसप्तभूमिकम् ॥ मुक्तिसुखेयमि
त्यास्तेभूमिकाभूमिकान्तरे ॥ ज्ञानभूमिः भुभेच्छारव्यापुथमासमुदाहृता ॥ विचारणात्तद्वि
नीयानुत्तरीयातनुमानसा ॥ सत्त्वायतिश्रुतार्थस्यात्ततोसंसक्तिनामिका ॥ यदार्थाभाविनी
षष्ठीसप्तमीतुर्यगास्मृता ॥ आसामन्नस्थितामुक्तिर्यस्यांभूयो न शोचति ॥ एतासांभूमि
कानांत्वमिदंनिर्वचनंभूतं किंमूढ इवतिष्ठामिपेक्षेहंशास्त्रसंजनैः ॥ वैराग्यपूर्वमि
द्वेतिभुभेच्छेत्यच्यतेतुधैः ॥ शास्त्रसंजनसंपर्कैर्वैराग्याभ्यासपूर्वकम् ॥ सदाचारप्रवृत्ति
र्वाच्यतेसाविचारणा ॥ विचारणाभुभेच्छाभ्यासिदियार्थेत्थरक्तता ॥ यत्रसातनुता
भावाच्यतेतनुमानसा ॥ भूमिकात्रिनयाभ्यासाच्चित्तेर्थाविरतेर्वशात् ॥ सत्यात्मनि
स्थितेभुभेच्छासत्त्वायतिरुदाहृता ॥ दशाचतुष्टयाभ्यासादसत्संगफलाभृशम् ॥ हृदसत्त्व

॥गुरु॥
॥६१॥

समाचारशोकासंसक्तिनामिका ॥ भूमिकापंचकाभ्यासात्त्वात्मारामतयाहृदम् ॥ अभ्यन्त
राणांवास्यातांयदार्थानांभावनात् ॥ परप्रयुक्तेनचिरं प्रयत्नेनावबोधकम् ॥ यदार्थाभावि
नीनामषष्ठीसंजायतेगतिः ॥ भूमिषड्विसस्यासाङ्गेदस्यानुपलंभतः ॥ यत्स्वभावेकनि
वृत्तंसाक्षेयातुर्यगागतिः ॥ एवाहिनीवभुक्तेषुतुर्यावस्थेहतिष्ठते ॥ विदेहमुक्तिविषयंनु
र्यातीतमतःपरम् ॥ श्रीरामउवाच ॥ सप्तानांयोगभूमीनामभ्यासः कियतेकथम् ॥ कीदृशा
निचिच्छित्तिभूमिकां प्रतियोगिनः ॥ वशिष्ठः ॥ प्रवृत्तश्चित्तवृत्तश्चभवतिद्विविधाः पुमान्
॥ स्वर्गायवर्गाभ्युद्योगोभूतलक्षणमेतयोः ॥ कियंतन्मामनिर्वाणं वरं संसृतिरेवमे ॥ इति
निर्णायकर्तायः सप्रवृत्तउदाहृत ॥ बलार्णवेयुगच्छिद्रुर्मयीवाप्रवेशवत् ॥ अनेकजन्म
नामनैविवेकीजायतेपुमान् ॥ असाएवतसंसारव्यवस्थालंभमेतथा ॥ किंकर्मभिः पर्युषि

॥यो॥
॥६२॥

तैर्दिनं तैरेव नीयते ॥ क्रियातिशयनिर्मुक्तं किं स्याद्विप्रवराणं परम ॥ इति तिष्ठत्यवा न्योक्तः
स निरुत्त इति स्मृतः ॥ कथं विरागवान्भूत्वा संसारं विं त एव्यहम् ॥ एवं विचार्य एव ददा
भवति सन्मतिः ॥ विरागमुपयात्यं न वा सनास्व नु वारसम् ॥ क्रियासदारूपामुक्तमते
मोदते त्वहम् ॥ याम्यामुज उचेष्टा सु सनतं विचिकित्सति ॥ नोदाहरति कर्माणि पुण्य
कर्माणि सेवते ॥ अत मोदगे काराणि मृत्यु कर्माणि सेवते ॥ यायाद्विभेति सनतं न
च भोगमपेक्षते ॥ स्नेहे प्रणयगर्भाणि येशला न्युचितानि च ॥ देशकालोपघ्नानि
वचनात्यभिभाषते ॥ यदा सौ प्रथमां मेकां प्राप्नो भवति भूमिकाम् ॥ मनसा कर्मणा
वाचा सज्जनानुपसेवते ॥ यतः कुतश्चिदानीयज्ञानशास्त्राण्यपेक्षते ॥ एवं विचारवा
न्यः स्यात्संसारोत्तराणं पुनि ॥ स भूमिका वानित्युक्तः शेषस्त्वार्य इति स्मृतः ॥ विचारना

॥ग्रु॥
॥६२॥

नीमित्तरामागतो योगभूमिकाम् ॥ अतिस्मृति सदाचारधारणा ध्यानकर्मणा ॥ मुख्याया
व्याख्यायाख्यातानुश्रयः ॥ तिष्ठेयं यं डितान् ॥ यदार्थप्रतिभागतः कार्यकार्यवित्तिर्णयम् ॥
तानात्यप्रिगतभ्रव्यो गुरुं गुरुयतिर्यथा ॥ मदाभिमानमात्सर्यं दंभमोहातिशायितम् वहि
रण्यास्थितामीव जन्महिरिव त्वचम् ॥ इत्थं भूतयतिः शास्त्रे गुरुसज्जनसेवया ॥ सरहस्यमशो
वेण यथावदधिगच्छति ॥ असंसंगाभिधात्रेत्या तृतीयां योगभूमिकाम् ॥ ततः यतस्य सौकांत
पुष्पशय्यामिवामलाम् ॥ यथावच्छास्त्रवाक्यार्थमतिमाधाय निश्चलाम् ॥ तापसाश्रमवि
श्रामैरध्यात्मकथनक्रमैः ॥ संसारनिंदकैस्तद्वैराग्यकथनक्रमैः ॥ शिलाशयासनासी
नोजरयत्यापुणतनम् ॥ वनावनिविहारेण चित्तोपशमशोभिना ॥ असांगुस्वसौख्येन कालं
नयति नीतिमान् ॥ अभ्यासात्साधुशास्त्राणां करणात्पुण्यकर्मणाम् ॥ ज्ञानो र्यथावदेवेयं व

॥ यो ॥
॥ ८३ ॥

सुखेः प्रसीदति तृतीयां भूमिकां प्राप्य बुधो न भवति स्वयम् द्विप्रकारमसंसंगं तस्य भेदमि
मंभृण्ण द्विविधो यमसंसंगः सामान्यः श्रेष्ठ एव च ॥ नाहं कर्ता न भोक्ता न बाधो न च बाधकः
इत्यसंजनमर्थेषु सामान्या संगनामकं ॥ प्राक्कर्मनिर्मितं सर्वमीश्वराधीनमेव च ॥ सुखं वाय
दिकाडः खं कैर्वात्र समकर्तृता ॥ भोगा भोगा महारोगाः संपदः परमापदः ॥ वियोगा येव संयोगे
गा आधयो व्याधयो धिक् ॥ कालः कवलनो युक्तः सर्वभावान्विता शयनः तिष्ठतीति विचारे
यः सामान्यो सावसंगमः ॥ अनेन क्रमयोगेन महात्मनाम् ॥ वियोगेनासता मन्त्रः प्रयोगे
नात्मसंविदम् यौरुघेण प्रयत्नेन संतताभ्यासयोगतः ॥ करामलकवद्वस्तु नागते स्फुट
तां हृदम् ॥ नाहं सर्वेश्वरः कर्ता कर्म बाधक न भमः ॥ कृत्वा इतरतरे न निर्मिति शब्दार्थ भावनम्
संसारं बुद्धिधेः पारे सारे परमकारणे ॥ यन्नो न मानसं श्रान्तं तच्छुद्धा संग उच्यते ॥ यन्नांत

संयोगेन ४

॥ गुरु ॥
॥ ८३ ॥

नापदार्थ

नैव हिर्नाधो नोर्द्धना शासु नाम्बरे न पदार्थे न जडेन च चेतने ॥ आसितं भासनं शास्त्रमष्टा
सनमभावनम् ॥ अनाद्य नमजं कान्तं तच्छुद्धा संग उच्यते ॥ संतोषा मोहमधुरः सत्कायाम
लघध्वजः ॥ चित्तनालागुशंलीनो विघ्नकंटक संकटः ॥ विवेकपद्माहूढो न विवेकार्कवि
काशितः ॥ फलं फलस्य संसंगां तृतीयां भूमिका मिमाम् ॥ समवाया द्विभुद्धानां संचयात्पु
ण्यकर्मणाम् काकतालीययोगेन प्रथमो देति भूमिका ॥ भूमिः प्रोदितमात्रा नैरमृतां कु
रिकेवसा ॥ विवेकेनामुसेकेन रक्षयात्या प्रयत्नतः ॥ येनांशेनोक्षसत्येवा विचारेणोदयं न
येत् ॥ नमेवानुदितं यत्रा कृषीवल इवांकरम् ॥ एवा हि परिमिष्टा नरत्यासां प्रसवैकभः ॥
द्वितीयां भूमिकां यत्ना तृतीयां प्राप्नुयात्ततः श्रेष्ठा संसंगता ह्येवा तृतीया भूमिका त्रिभि
र्वेति प्रोक्तिना शेष संकल्पः कलतः पुमान् ॥ ॥ श्रीराम उवाच ॥ मूढस्य सत्कलोत्थस्य प्रवृ

॥ यो ॥
॥ ६४ ॥

तस्याधमस्य च। अथाप्रयोगसंगस्य कथमुत्तरां भवेत्। एकामथ द्वितीयां वा तृतीयां
भूमिकापुनः। आरूढस्य मृतस्याथ कीदृशी भगवन्गतिः। वशिष्ठ उवाच। मूढस्यारू
ढदोषस्य तावत्संस्मृतिरतता। यावज्जन्मान्नरशतः काकनालीययोगतः। अथवा
साधुसगत्या वैराग्यं नाभ्युदेति हि। वैराग्येभ्युदिते जतोरवश्यं भूमिकोदयः। ततो
नश्यति संसार इति शास्त्रार्थसंग्रहः। योगभूमिकयोक्ता न जीवितस्य शरीरिणः
भूमिकां शानुसारेण क्षीयते पूर्वदुःकृतं। ततः सुखविमानेषु लोकपालपुरेषु च। मे
रुपर्वतकुंजेषु रमते रमणी सखः। ततः मुकृतसंभारे दुःकृते च पुनरुक्ते। भोगक्ष
यात्परिधीयो जायते योगिनो भुवि। शुचीनां श्रीमतां गेहे गुप्ते गुणवतां सतां। जनि
त्वा योगमेव ते सेवन्ते योगवासिताः। तत्र प्रादुर्भावनाभ्यासं योगभूमिकमं भुधाः।

॥ गुरु ॥
॥ ६४ ॥

स्व

दृष्ट्वापरित्यक्त्युन्नैरुत्तमभूमिकाक्रमम्। भूमिकातृतीयं ते तद्रामजागृदिदं स्मृतम्।
जागृतीवानविश्रामं भेदबुद्धिर्न वर्तनात्। उदेति योगयुक्ता नाम त्रकेवलमार्यता। यां दृष्ट्वा
मूढबुद्धीनामप्युदेति मुमुक्षुता। कर्तव्यमाचारं कर्तव्यमनाचरन्। तिसृतिपकृता
चारेयः स आर्य इति स्मृतः। यथाचारं यथाचित्तं यथाशास्त्रं यथास्थितं। व्यवहारं उपाद
नेयः स आर्य इति स्मृतः। अथमायामं कुरितं भूमौ विकीर्णं ततः। द्वितीयायां तृतीया
यां फलन्यार्यत्वमुत्तमम्। आर्यतायां मृतो योगी भुङ्क्तः संकल्पसंभृतात्। भोगान्भुक्त्वा
चिरं कालं योगवात् जायते पुनः। भूमिकातृतीयाभ्यासादज्ञाने क्षयतां गते। सम्यक्ज्ञानो
दये विज्ञे पूर्णचिंदोदयो यमे। निर्विभागमना यन्ते योगिनो मुक्तचेतसः। भूमिकात्रितयं
जागृच्चतुर्थी स्वप्नमुद्यते। समंसर्वप्रपश्यन्ति चतुर्थीभूमिकां गताः। अद्वैते स्थैर्यमायाते

॥ यो ॥
॥ ६५ ॥

द्वैतसमसागते ॥ यद्विपतिस्वप्नवधो कंच नु र्थी भूमिका मिता ॥ चिन्तु शरदधां शं विलापं
प्रविलीयते ॥ सत्तावशेष एवास्ते पंचमी भूमिका गतः ॥ जगद्विकल्पो नोदेति चिन्तया त्रिवि
लोचनात् ॥ पंचमी भूमिका मेतु सुषुप्तपदनामकाम ॥ शान्ता शो वि शो सां शस्तिष्ठत्यद्वैतमात्र
के बहिर्गलितनिर्भासा मुदिता नः प्रबुद्धवान् ॥ सुषुप्तघन एवास्ते पंचमी भूमिका गतः ॥ अ
तर्मुखतयातिष्ठन् बहिर्वृत्तिपरोपि सन् ॥ परिशान्ततया नित्यं निडालुरिव लक्ष्यते ॥ कर्तृ
भ्यासमेतस्यां भूमिकायां विवासन ॥ घट्टानुर्याभिधामन्यां क्रमात्ततपति भूमिकाम् ॥ य
ज्जना सन्नसङ्गो नाहं नाप्यनहं कृतिः ॥ केवलं क्षीणमनन आस्ते द्वैतैक्यनिर्गतः ॥ निर्गुणिसां
तसंदेहो जीवन्मुक्तो विभावनः ॥ अनिर्वाणोपि निर्वाणः ॥ चित्रदीवङ्गस्थितः ॥ अन्तः भूयो बहिः
भूयः भूयः कम्भाद्वाम्बरे ॥ अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्ण कम्भाद्वाग्वावे ॥ किं विदेवैष संयत्तस्य

॥ यत् ॥
॥ ६५ ॥

धवैष न किंचन ॥ सद्यः मृम्यामसौ स्थित्वा सप्तमी भूमिमाप्नुयान् ॥ विदेहमुक्तिता भुक्ता सप्तमी योग
भूमिका ॥ अगम्या वचसं ज्ञाता सा सीमा भवभूमिषु कैश्चित्सा शिव इत्युक्ता कैश्चिद्ब्रह्मेत्युदाहृता ॥
कैश्चिद्विस्तुरिति प्रोक्ता कैश्चिद्ब्रह्ममिति स्मृता ॥ अर्थ इत्युदिता कैश्चित्कैश्चित्काल इतीरिता कैश्चि
त्सकृतिपुंभावविभाग इति भाविता ॥ अत्रैष्यत्यथानानाभेदेण त्माविकल्पितैः ॥ नित्यमव्ययपदे
रुपायिकथं विद्यपदिश्यते ॥ संप्रैता भूमिकाः प्रोक्ता मया नवरूपद्वयः ॥ आसामभ्यासयोगेन ननुः
स्वमनुभूयत इति ॥ इति श्रीमत्परमहंसपरिश्रजकाचार्यश्रीमच्छंभुसदानंदसरस्वतीशिष्यशि
वानंदविरचितयोगचिन्तामणौ प्रथमः परिच्छेदः ॥ अथ योगिनः कृत्याकृत्यनिर्णयः ॥ सम्यगा
धिते सङ्गप्रसादासादितसरहस्यसंगो योगयोगोतिरंताभ्यसनशीलो यथोक्तं फलं प्राप्नोत्ये
व पुमान् ॥ स्कंदपुराणो ॥ आचार्य योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ॥ यथोक्तं लभते तेन प्रा
प्तोत्यपि च निर्द्विती ॥ सुरेश्वराचार्यः ॥ गुरुप्रसादा ध्यमते योगमष्टांगसंयुतम् ॥ शिवप्रसादा ध्यमते
योगसिद्धिं च सास्वतीमिति ॥ अतिश्रयस्य देवे पराभक्तिर्यथा देवेन तथा गुरौ तस्यैते कथिता ह्य

॥ यो ॥
॥ ६६ ॥

र्थाः प्रकाशं ते महात्मनः आचार्यवान्पुरुषो वेदेति योगबीजे मरुजयो यस्य सिद्धिस्तं सेवेत
गुरुं सदा ॥ गुरुवः कृपसा देन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ गुरुवः पंच सर्वेषां चतुरांश्च
तिबोदिताः ॥ मातापिता तथाचार्यो मानुजः स्वसुरस्तथा ॥ एषां मुख्यास्तथाः प्रोक्ता आचार्य
पितरौ तथा ॥ एषां मुख्या तमस्ते क आचार्यः घरमात्मवित् ॥ तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वे निश्रे
यसार्थिभिः ॥ गुरुवः श्रुतिसंघना पूज्या वा ॥ मनसादिभिरिति ॥ राजयोगे ॥ वेदान्ततर्ककि
भिरागमैश्च नानाविधैः ॥ शास्त्रकदंबकैश्च ॥ ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्य श्रिता मणिं हो क
गुरुं विहाय ॥ दृष्टिस्थिरा यस्य विनैव दृश्यं वा युस्थिरा यस्य विना प्रयत्नं ॥ चित्तं स्थिरं यस्य विना
बलम्वं स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥ गुरुर्वस्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः ॥ गुरुदेवात्परत्रा
स्तितस्मान्नं पूजयेत्सदा ॥ गुरुणा दर्शिते तत्वे तत्क्षणात्तन्मयो भवेत् ॥ मत्वा विप्रकृतं चात्मानं

॥ गुरु ॥
॥ ६६ ॥

मुच्यते नावसंशयः ॥ यथा सिद्धिरस्य शान्ता मुं भवति कां च न म ॥ गुरुदेव श्रवणादिभ्यस्त
त्वमयस्तथा ॥ न केवलं गुरुपदेशमात्रा देवसिद्धिः ॥ लक्ष्म्येव परिपरिश्रमा देव सर्वः सर्वमा
प्नोति ॥ रुठपदीपिकायाम् ॥ श्रुतिप्रतीतिश्च गुरुः प्रतीतिस्वात्म प्रतीतिर्मनसो निरोधः ॥ ए
तानि सर्वाणि समुच्चितानि मतानि धीरैरिह साधनानि ॥ वाशिष्ठे ॥ उपदेशकमोरामव्यव
स्था मात्रपाल नमः ॥ शत्रुलुकारां शुद्धाशिष्य प्रजे व केवलम् ॥ विनिवारितसर्वार्थादा
यहस्ति न वधनात् ॥ न स्वधैर्या ह ते कश्चिदभ्युद्धरति संकटात् ॥ वैराग्येणाथ शालेण महत्वा
दिगुणैरपि ॥ यत्नेनापहिघातार्थं स्वमेवोत्था सयेन्न नः ॥ न तात्रैव ते भव्यं न कोशाद्न
धारिणः ॥ फलमापयते चिन्ता यन्महत्त्वोपवृंहितान् ॥ राजयोगे ॥ तस्मादुपासितः स न्यक्तर
जं प्राप्य स गुरुः ॥ श्रुताया सेन सततमात्माभ्यासरतो भवेत् ॥ नित्याभ्यसनशीलस्य स्वयं वेद्यं

॥ यो ॥
॥ ६७ ॥

हितं वेत्तुं इदं तदिति तद्वक्तुं गुरुणापि न शक्यते ॥ वाङ्मनः कायसंभोगं प्रयत्नेन विवर्जयेत् ॥ ब्रह्माहमस्मीत्यात्मानं सुस्थिरं धारयेत्तदा ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ वर्जयेदुर्जनप्रीतिं वहिःस्त्रीपथि सेवनम् ॥ पातः स्नानोपवासादिका यत्केशादिकं तथा ॥ अन्त्याहारः प्रयासश्च पूजनो नियमग्रहः ॥ जनसंगं च लील्यं च षडभिर्योगं पुणस्यति ॥ उत्साहान्साहसाद्वैर्यात्तत्तत्तादृनिश्चयात् ॥ जनसंगपरित्यागात् षडभिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ लिंगपुण्ये ॥ तत्रांगारसमानादि घृतपिंडसमः पुमान् तस्मात्प्राणिषु संसर्गप्रयत्नेन विवर्जयेत् इति ॥ नारीसंगवर्जतवन्महाविघ्नभूतां धूर्तगोष्ठीं च प्रयत्नेन विवर्जयेत् ॥ धूर्तस्वरूपं यथायोगतत्त्वप्रकाशे दत्तात्रयेणोक्तम् ॥ तथाहि ॥ मुंडितो दंडधारी वा कायायवसनोपि वा नायणा वचोवादी जटिलो भस्मलेपनः ॥ नमः शिवाय वाक्यो वा स्वाचारपरिष्कारः ॥ स्था

॥ गुरु ॥
॥ ६७ ॥

न द्वादशशुद्धो वा मालावाङ्मन्यभूषितः ॥ क्रियाहीनो थवा कशरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ न वैषधाराणां सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥ क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतद्विसांकृतम् ॥ शिष्यो दत्तार्थयोगस्य कथया वैषधारिणः ॥ अनुष्ठानविहीनास्तु वंचयन्त्यखिलां जनात् ॥ उच्चावचैः पुलापैस्तैः कुशलादां भिकानराः ॥ योगिनो वयमित्याहुर्मूढा भोगपरायणाः ॥ शनैः शनैस्तथा विद्वान् योगाभ्यासविवर्जितान् ॥ कृतार्थान्त्ववने रेव वर्जयेद्वैषधारिणः ॥ यतस्ते माविघ्नभूता योगाभ्यासस्य सर्वदा ॥ वर्जयन्ति प्रयत्नेन तादृशान् सुधियो न ह इति ॥ वाशिष्ठे ॥ यस्य स्त्री तस्य भोगे सुखं स्त्रीकस्य कृभोगभूः ॥ स्त्रियं त्यक्त्वा जगत्पत्न्यं जगत्पत्न्या सुखी भवेत् ॥ न विषं विषमित्याहुर्विषया विषमं विषम् ॥ जन्मान्तरप्राविषया एकजन्म हरं विषम् ॥ यथा शास्त्रं विहरता त्वराकार्ण्या न सिद्धिश्च ॥ चिरकालपरिपक्वा सिद्धिः पृष्ठफ

॥ श्री ॥
॥ ६८ ॥

लाभवेदि। मार्कण्डेयपुराणे। अलर्क। भगवन् योगिनश्चर्यां श्रोतुमिच्छामि तत्त्वतः॥ बु
हवर्त्मन्यनुसन्त्ये न योगीनसीदति। दत्तात्रेयः॥ संगदोषोऽवदुःखं मम त्वसक्तचेत
साम्। तस्मात्संगं प्रयत्नेन मुमुक्षुः सत्यजेन्नरः॥ संगभावात्तमेत्यस्याः ख्यातेर्हानिः
प्रजायते। निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्यादोषदर्शनम्॥ ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं वैराग्य
पूर्वकम्। तद्गृहं यत्र वसति तद्गोत्रं येन जीवति॥ यन्मुक्तये तदेवोक्तं ज्ञानमज्ञाने म
न्यथा। उपभोगेन पुण्यानां पुण्यानां च पार्थिव॥ कर्तव्यानां च नित्यानां मकामकर
णात्तथा। असंचयादपूर्वस्य क्षयान्पूर्वाजितस्य च॥ कर्मयोगे वेधमाप्नोति शरीरं न पु
नर्नरः॥ मानाघमानो यावेतौ श्री त्वद्देवकरो नृणाम्॥ तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सि
द्धिकारकौ। मानाघमानो यावेतौ तावेवाहुर्विषामृतौ॥ अपमानो मृतं तत्र मानस्तु विष

॥ गुरु ॥
॥ ६८ ॥

मं विषम। चक्षुः पूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं पिवेज्जलम्॥ सत्यपूतो वदेद्वाणी बुद्धिपूतं विचिं
तयेत्॥ आतिथ्यश्राद्धयज्ञेषु देवयात्रां त्वेषु च॥ महाजने च सिद्धार्थं न गच्छे योगवित्क
चित्। यथैव भवमन्यजे जनाः परिभवन्ति च॥ तथो युक्तश्चरे योगी सतां धर्ममद्वयम्॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत्कार्यसाधकम्॥ ज्ञानानां वहुतांशे यं योगविघ्नकरी हि सा॥ इ
दं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तु धितश्चरेत्॥ अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात्॥ वा
ग्दण्डः कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च ते त्रयः॥ यस्यैते निघना दण्डाः स त्रिदण्डी महायतिः॥ स
र्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदीदृशम्॥ गुणा गुणमयं तस्य कः प्रियः को नृपा प्रियः॥ वि
शुद्धबुद्धिः समलो लुकांचनः समस्तभूतेषु वसन् समाहितः॥ स्थानं धरं शास्वतमव्ययं
च धरं हि गत्वा न पुनः प्रजायते॥ समाहितो ब्रह्मपरो वमादीशु चिस्तथैकान्तहृदिर्जिते

॥ यो ॥
॥ ६९ ॥

दिय। समाप्नुया योगमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततश्च योगतः। नाध्यातः क्षुधितः श्रो-
तो न च व्याकुलचेतनः। युंजीत योगं राजेंद्र योगी सिद्धार्थमादतः। रजसा तम सो वृत्तिं सत्त्वे
न रजसस्तथा। संछाद्य विमले तत्वे स्थितो युंजीत योगवित्। एतत्सर्वं समाख्यातं तवा ल-
क्यार्थवत्। पाप्मसंयेन तद्ब्रह्म तत्संक्षेपान्निबोधमे। शशंकरस्मि संयोगाच्चंदुका-
नोमणिः पयः। स मुत्सृजति नायुक्तः सोपमा योगिनः स्मृता। यथार्क रस्मि संयोगादार्क-
कान्तो ज्ज्ञातमम्। आविः करोति नैकः स नु यमासापि योगिनः। यिपीलिकाखुनकुलगृह-
गोधा कपिं जला। वसंति स्वाभि वद्रे हे ध्वस्ते यांति ततो न्यतः। इः खं नु स्वाभि नो ध्वं सेतस्य ते-
षां न किंचनः। वेश्म नो यत्र राजेंद्र सोपमा योगी सिद्धये। तद्गृहं यत्र वसति स्म ज्ञो ज्यं येन जी-
वति। येन संपद्यते स्वार्थस्तत्त्वकं ममतात्रका। अत्यर्पितार्पितैः कार्यं करोति चरणीयथा-

॥ गुरु ॥
॥ ६९ ॥

तथा बुद्ध्यादिभिर्योगी पारकैः साधयेत्परम्। मृदेहि कात्यदे होपि मुखगुणा त्यणी य-
सा। करोति मृद्गारचयं मुषदेशः संयोगिनः। दुव्य पूर्णमुपादाय पात्रमाहो हतो भुवः। तं
गमार्गं विलोको चेर्विज्ञानं तेन योगिनः। गुरुशाव विषाणा गुमालक्ष्यति लका कृतिम्।
सहतेन विवर्द्धते योगी सिद्धिमवाप्नुयात्। जीवनाया ल सर्वस्वे निघाते प्रहृषस्य या। चेष्टा-
नान्तत्वं तो ज्ञात्वा योगिनः कृतकृत्यतेति। स्कंदपुराणे। नर्तते नृपः क्षुधातो न न वि-
रमूत्रप्रवाधितः। नाध्याखि त्रोनन्ति नातो योगं युंजीत योगवित्। युक्ताहारविहार-
श्च युक्तचेष्टश्च कर्मसु युक्तस्वप्नावबोधश्च योगी तत्त्वं प्रपश्यतीति। भगवद्गीतायाम्।
नात्यश्रतस्तु योगोस्ति न चैकान्तमनश्नतः। न चानि स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुनः। यु-
क्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति इः खहा। आत्मौ-
पम्येन सर्वत्र समं पश्यति योर्जुनः। सुखं वा यदि वा दुःखं संयोगी परमो मनश्नति। ब्रह्मपुरा-

॥ यो ॥
॥ ७० ॥

हो ॥ रज्याः पश्चिमेयामेपूर्वेचसुसमाहितः ॥ पूर्वाह्मेमध्ये चहियुक्ताहारो जितेंद्रियः ॥ योगंयुं
जीवेतिसंवंधः ॥ यातवल्क्यः ॥ प्रातः कालेष्टदोषेचनिशीथेसु समाहितः इति ॥ लिङ्गपुराणे ना
जीर्णोत्तरसोक्तानि विराममुत्रपुत्राधितः ॥ नछदीनातिसारोच नातिभुक्तः श्रमात्विनः ॥ नचा
तिकर्मनिरतश्चिन्ताव्याकुलितेंद्रियः ॥ नयुक्तो गुरुकार्येच नचातिशुष्याशिनः ॥ नाचरेद्देह
वाधायां दोर्मनस्यादिसंभवेदिति ॥ वायुपुराणे ॥ नव्याध्यातः कदाचनेत्यादिनिषेधानन्तरमु
क्तम् ॥ एतादोषान्विनिश्चित्यप्रमादाद्योयुनक्तिवै ॥ तस्यदोषाः प्रकृष्यंति शरीरेविघ्नकारका
जडत्वं वधिरत्वं चमूकत्वं चापि जायते ॥ अंधत्वं धृतिलोपश्च ज्वरो रोगस्तथैव च ॥ एतेदोषा
प्रकृष्यंति ह्यज्ञानाद्योयुनक्तिवै ॥ तस्माज्ञानेनशुद्धेन योगीयुञ्ज समाहितः ॥ अप्रमत्तः सदा
चैव तदोषास्यापुण्यात्कचिन् इति ॥ महाभारते ॥ मूत्रोत्सर्गे प्रीक्षेच भोजनेच नराधिपः ॥ त्रिका
लं नाभियुञ्जीत योगं योगी कदाचन ॥ अप्रमत्तो यथाधन्वी लक्ष्यं हंति समाहितः ॥ युक्तः सम्प

॥ यरु ॥
॥ ७० ॥

कतथायोगी मोक्षं प्राप्नोत्यसंशयम् ॥ स्नेहयूरो यथापात्रे मन आधाय निश्चलम् ॥ पुरुषो
यत्र त्वारोहेत्सोपानं युक्तमानसः ॥ युक्तस्तथायमात्मानं युक्तः पार्थिवनिश्चलम् ॥ करोत्यम
लमात्मानं भास्करोपमदर्शनम् ॥ यथाचनावं कौन्तेयः कर्णधारः समाहितः ॥ महर्षी वगेता
शीघ्रं नयेत्पार्थिवसत्तमः ॥ तद्वदात्मसमाधानं युक्तयोगेन तत्त्ववित् ॥ दुर्गसंस्थानं प्राप्नोति
हित्वा देहमिमं नृप व्यासः ॥ योगदोषान्समुच्छेद्यान्यंच याक्ननयो विदुः ॥ कामं क्रोधं च लो
भं च भयं स्वप्नं च पंचमम् ॥ क्रोधं समेजयति कामं संकल्पवर्जनात् ॥ सत्त्वसंसेवनाद्रीरो निडा
मुच्छेत्तुमर्हति ॥ धृत्या शिश्रोदं रक्षेत्प्राणिपादं च चक्षुषी ॥ चक्षुः श्रोत्रे च मनसा मनोवाचं
च कर्मणा ॥ अप्रमादाद्रयं जह्याद्भं पुत्रोपसेवनात् ॥ एवमेतान् योगदोषान् जयेन्नित्यम
तेंद्रितः मनसश्चेन्द्रियाणां चक्रेत्सैकाग्रं समाहितः ॥ पूर्वाज्ञा वरात्रे च धारयन् मन आत्मनि ॥
कुर्यात्परिचयं योगे त्रैलोको नियतो मुनिः ॥ संनियमं दिय गामं कोशभाण्डमना इव ॥ एका

॥ यो ॥
॥ ७१ ॥

गुं चित्तये नित्यं योगान्नो देजये न्नतः ॥ येनोपायेन शको त संनियन्तुं चलं मनः ॥ तंच युक्तो नि
वेवेत न चैव विचले न्नतः ॥ नाभिषु ह्येत्परे वाचा कर्मणा मनसा पि वा ॥ उपेक्षको यता हारो
लच्चालश्चे समो भवेत् ॥ यश्चै नमभिनेन्दे त यश्चै तमपवादयेत् ॥ समस्त योश्चाप्युभयोर्नाभि
ध्याये शुभाशुभम् ॥ न प्रहृष्ये तलाभेषु नालाभेषु च चिन्तयेत् ॥ एवं स्वस्थात्मनः साधोः
सर्वत्र समदर्शिनः ॥ घण्टा मासान्नित्यं युक्तस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ एतस्मिन् निरतो मार्गे वि
मेन च मे हित इति ॥ देशकालाभावे योगो न सिद्ध्यत्येव ॥ न तस्मादेवा दो निरूप्यते ॥ लिङ्ग पु
णो ॥ स्थानं लब्धं वक्तुं न योगां गानि तु वे क्मात् ॥ अदेशकाले योगस्य दर्शनं न च विद्यते इति
॥ मार्कण्डेयपुराणो ॥ सत्त्वस्यानुपपन्नौ च देशकालविवर्जिते ॥ न शतो दर्शनं योगे तस्मात्तत्प
रिवर्जयेत् ॥ नातिशीते न वोभो वै द्वंद्वे नाग्नौ निलात्मके ॥ काले चैतेषु युंजीत न योगी ध्यात न
त्यरः ॥ सशब्दे निजलाभो ज्ञेयो जीर्णो गोष्ठे च तु व्यथे ॥ सुखं च चये न शांश्मशाने ससहस्रये ॥

॥ गुरु ॥
॥ ७१ ॥

समये कृपती रेवा चैत्ये वल्मीकसंचये देशे चैतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥ स्कंदपुरा
णो ॥ न तोयवह्निस्तमिष्ये न जीर्णो रण्यगोष्ठयोः ॥ न दंशमशका कीर्णं न चैत्ये न च चत्वरे ॥ केश
भस्मनुष्ठांगारे कीकशादिषु ह्यविते ॥ नाभ्यसेत्यतिगंधादो न स्थाने जनसंकुल इति ॥ लिङ्ग पु
रणो ॥ अथ पि ॥ नाशुभे दुर्जना ज्ञाने मशकादिसमन्वित इत्यादि निषेधो द्रष्टव्यः ॥ ब्रह्मपुराणो
न दंशमशका कीर्णो योगयुंजीत कर्हि चिदित्यादि निषेधान्नारमुक्तम् ॥ दोषानेतान नादृत्य
मूढत्वाद्यो युनक्ति वै ॥ प्रवक्ष्ये तस्य ये दोषा जायन्ते विघ्नकारकाः ॥ बाधिर्यं जडता लोपः स्मृ
तेर्मकत्वमंधता ॥ कासश्च जायते सद्यस्तद्वदज्ञानयोगिनः ॥ तस्मात्सर्वात्मना कार्या रक्षा यो
गविदा सदा ॥ धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यत इति ॥ दत्तात्रेयस्तु ॥ एतद्देशकालनि
षेधानंतरं प्रमादेनोक्ता नैव जडत्वादि दोषानभिधायत चिकित्सा माह ॥ प्रमादा योगिनां ॥

॥ यो ॥
॥ ७१ ॥

दोषाय ये ते सुधिकित्सितम् नेषां नाशाय कर्त्तव्यं योगिना तन्निबोधमे हिग्धां यवाग्लुप्तं
 भुक्ता तत्रैव धारयेत् वातग्लुप्तप्रशास्यार्थमुदावर्त्ततथादधि यवाग्लुप्तं वापि पवनं चायु
 यं धिं प्रतिक्षिपेत् तद्वत्कं पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् विघाते क्वचसो वापि बाधिर्ये
 भ्रवणोदिये तथैवाप्तं फलं ध्यायेत् स्नातो रसनेन्दिये यस्मिन् यस्मिन् रुजो देशे तस्मिन्
 स्नाद्व्यकारिणी धारयेद्धारणा मूले शीतां शीते विदाहिनी कीलं शिरसि संस्थाप्य का
 लं काष्ठेन ताडयेत् लुप्तस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिना स्तेन जायते यावापृथिव्योर्वायुर्गै
 व्यापिता च पि धारयेत् अमानुषा सत्त्वजा तवाधाभ्येताधिकित्सिता अमानुषं सत्त्वमन्
 र्द्योगिनं प्रविशेद्यदि वायुमिधारणा चैतद्देहसंस्थं विनिर्दहेत् एवं सर्वात्मना कार्या र
 क्षायोगविदानृप धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरसाधकं यत इति ॥ अथ विहितानि कथा

॥ गुरु ॥
॥ ७२ ॥

ते तत्र कालः पूर्वमक्तो वक्ष्यते च आदित्यपुराणे एकान्नगिरिदुर्गे सुतीर्थाय तनगहूरेः
 योगस्याभ्यसनं कार्यमिति तत्त्वविदो विदुरिति याज्ञवल्क्यः तपो वतं सुसंघापा फलम
 लोदकान्वितं तत्राम्ये शुचौ देशे बुद्धिमान् सन्निवते स्वधर्मनिरतैः शान्ते बुद्धिभिः स
 मावृते वारिभिश्च सुसंघने पुष्पेर्ना ना विधेयुते फलमूलैः सुसंघनैः सर्वकामफलप्रदे दे
 वालये वा तद्वा वागामे वा नगरेषु च सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वकामसमन्वितं तस्मिन् योगी
 समभ्यसेदित्युत्तरेण संबन्धः योगतत्त्वप्रकाशे सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारे नृनिः प्र
 भां मुलिप्रांगो मये नैव सुधया वा प्रयत्नतः माक्षिका मशकैर्दरे तैश्च वर्जितं सदा दिने
 दिने च संमृष्टं संमार्ज्या प्रयत्नतः वासितं च सुगंधेन धूपितं गुग्गुलादिभिरिति रुठ
 प्रदीपिकायां सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिर्क्षेत्रे निरुपडवे एकान्ते मठिका मध्ये स्थानं

॥ यो ॥
॥ ७३ ॥

रुठयोगिना। अत्यहारमरत्यगर्तघटितं नान्युज्ज्वलीचस्थितं सम्यगगोमयसाडलिविमलं निःशेष
जंतुर्जितं। बाह्यमंडपकूपवेदि रचितं प्राकार संवेष्टितं पोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्या
सिभिः। एवंविधमठस्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः। गुरुयदिष्टमार्गेण योगमेव सदाभ्यसेदिति॥
स्कंदपुराणे। सर्वबाधाविरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे। मनः प्रसादजनने स्रग्धूपामोदमोदतड
ति। नंदिपुराणे। मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितम्। धूपामोदाभिसुरभिजुसुमोत्क
रमणितम्। मुनितीर्थनदी वृक्षपद्मिनी शैलशोभितम्। चित्रकर्मनिबद्धं चित्रभेदविचि
त्रितम्। कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरभ्यं शुभवर्त्मना। तथा दृष्ट्वा चित्रगतान् शान्तान् मुनीन् या
ति मनः शमम्। सिद्धा दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत्। मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत्सं
सारमण्डलम्। इमं शान्तं च महोद्योगं नरकांश्च लिखेत्कचित्। तां दृष्ट्वा भीषणां कारणसंसा
रं सारवर्जितम्। अनेन वसादो भवति योगी नृमृता मन्त्राश्च लक्षयन्। एवंविधश्च शुद्धात्मा
नेन शांतेः। सिद्धभिलाषकः। पश्यंश्च व्याधितान् जंतून्॥

॥ गुरु ॥
॥ ७३ ॥

स्थितो योगगृहे शुभे। योगांगान् अभ्यसेदितिसंबंधः। तिरुपुराणादिष्वप्येतदेव योगमठल
क्षणमुक्तम्। आहारनियमस्य ताडिभुक्तिहारयोगेन भानुकूलत्वादाहारशुद्धौ सत्त्वं भुक्तिरिति
श्रुतेः शुभाशुद्धेः प्राणाहारोतिरूप्यते तत्र वर्ज्यानि दत्ता वयः। अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगावे
ष्टकालाच्च लवणं सर्वपंचाह्नमुष्णं रुक्षं चर्मी क्षणकम्। अतीव भोजनं त्याज्यमिति निज्ञाति
भाषणमस्ति। स्कंदपुराणे। त्यजेत्कद्वल्लवणं तीक्ष्णं भोजी सदा भवेदिति। रुठपदीपिका
याम्। कद्वल्लवणं क्षणलवणो ह्यहतिशः। कसौ वीर तैलतिलसर्वपमस्य मयम्। अजादि
मांसदधितक्कलस्ये कोलपिणपकहिं गुलमुनाय मपथ्यमाहुः॥ भोजने महितं विद्यात्
न रुद्धीकृतं तथा॥ अतिलवणसपलं वापसितं शाकोत्कटं वर्जम्॥ अथादेयानि च। गो
धूमशालियववष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यमण्डनवनीतसितामधूनि। अंडी परोल कफलादि
कपे च शाकं मुद्गादि चाल्पमुदकं च मुनींद्रियथम्। पिष्टं समधुरं लिङ्गं धानं धानुप्रयोषणम्॥

॥यो॥
॥७४॥

मनोभिलषितं योगं योगी भोजनमाचरेत् इति दत्तात्रेयः आदेयानि च वक्ष्यामि क्षिपुं यो
गस्य सिद्धये ॥ क्षीरं घृतं च मिष्टान्नमिति हारं शस्यत इति ॥ केचित्कर्पूरमिच्छन्ति ताम्बूलं शो
भनं तथा ॥ चूर्णेन रहितं शस्तं पचनाभ्यासयोगिनां ॥ योगसंग्रहे ॥ भानुना डी गतेषां योगी
भोजनमाचरेत् ॥ सोमना डी गतेषां भोजनं नैव शस्यतः इति ॥ प्रथमाभ्यासे क्षीरं मेव श
स्तमित्यान्महाम् ॥ अभ्यासे प्रथमे काले पुशस्तं क्षीरं भोजनं ॥ ततोभ्यासे दृढीभूते न तादृ
कनियमग्रह इति ॥ अथ ताम्बूलभक्षणं नित्यम् ॥ ताम्बूलभक्षणं गृहस्थविषयं होयम् ॥
॥ अन्तेषां भिक्षुकादीनां निषेधस्योक्तत्वात् ॥ नायमस्ति नियमः क्षीरमेव भोक्तव्यमिति
किं नु देशकालानुसारेण यदायत्त्याप्यते यच्च स्वरुचिपूर्वकं स्वशरीरे सहते तदेव भुक्त्वा
योगाभ्यासनीय इति ध्येयम् ॥ यच्चोक्तम् ॥ भानुना डी गतेषां योगिनां भोजनं का
र्यमिति ॥ तन्न यदा काशगमनसामर्थ्ययोगिनः ॥ स्यात्तदा ज्ञेयम् ॥ तदानीं खलु योगाभ्या

॥शु॥
॥७४॥

सिद्धिं सर्वं नियमानुष्ठानस्यानावश्यकत्वस्य वक्ष्यामि ॥ प्रथमाभ्यासे नु यदा
क्षुधा तदेव भोक्तव्यमिति ॥ अन्यथा योगाग्निनिरोधे धानु वैषम्येन नाना रोगभस्मका
दिसम्भवेन योगपुतिबंधेन नृत्वं ज्ञानानुत्पत्तौ मोक्षसिद्धेः ननु सायं प्रातर्मनुष्माणं
मशनं देवनिर्मितं ॥ अन्नं तैश्च न कुर्यादग्निहोत्रसमो विधिः ॥ यती च ब्रह्मचारी च विध
वाचरजस्वला ॥ पुनर्भोजनं ताम्बूलं भुक्त्वा चांशयशां चरेदित्यादि धर्मशास्त्रे च नृत्वं मणि
वर्णाश्रमाणां मेकं द्विकालभोजनस्य विहितत्वात् कथमनियतं भोजनं नियम्यते न च
योगीनामाश्रमात्तरमस्ति ॥ पूर्वोक्तानामेव च नृत्वं वर्णाश्रमाणां योगाभ्यासे धिकार
स्योदाहृतपुराणादिवाक्येषु दर्शितत्वात् इति चेत् ॥ न तच्छास्त्रस्यायोगिविषयत्वात्
कृतो वगतमिति चेत् ॥ अतिवृत्तस्यातिक्षुधान्नस्य योगाभ्यासनिषेधात्सदावाभ्यास

दामोयदाक्षुधातदातदाभोक्तव्यमेवेतिनेवककातभोजनस्यज्ञानांगभूतस्यानुगोधेनसर्वापेक्षयाप्रथमम्

॥ ७५ ॥

विधानादवगतज्ञानस्यतोषोयुक्तइतिमुख्यामुख्ययोः संघातेमुख्यंवलवदिति न्याया
तत्त्वतएवश्रुत्यन्तरेयोगाभ्यासीनांभोजनानियमः॥श्रूयते॥तथाहि॥एककालद्वि
कालंवाचरेत्यरमहंसकः॥येनकेनप्रकारेणज्ञानाभ्यासयरोयतिरिति॥अत्रयति
पदंआश्रमत्रयस्यापिउपलक्षणम्॥॥अथावश्यंज्ञातव्यंशरीरेयोगिनायत्नं
हृष्यते॥नचतज्ञानंविनायोगसिद्धिरस्ति॥तथाचगोरक्षः॥षट्चक्रंषोडशाकारंद्वि
शंशोमघंचक्रम॥स्वदेहेयेनज्ञानंनिकथंसिद्धंतियोगिनः॥एकसंभंनवद्वारंगृहं
पंचाधिदेवतम्॥स्वदेहेयेनज्ञानंनिकथंसिद्धंतियोगिनःइति॥षट्चक्रंषोडशाधार
वक्ष्यते॥द्विदश्यांवाह्यमाभ्यंतरंच॥भूषाणादिकंमूलाधारदिकंचलोमघंचक्रम॥हृत्क
ण्ठनालुभूवलरन्धानम्॥एकसंभंएकसंभेनेवगृहंमनसेदंशरीरंधियते॥तेनसंभं

॥ ७५ ॥

पंमनएवपंचाधिदेवतंमूलाधारस्वाध्विस्थानमणिपूरानाहृतविशुद्धांनेषुयथाक
मंबुलविष्णुदेशसदाशिवादेवताः॥याज्ञवल्क्यगीतायाम्॥गार्ग्यवाच॥भगवन्ब्र
हिमेस्वामिन्नाडिशुद्धिविधानतःकेतोपायेनशुद्धाःस्युर्नाडयःसर्वदेहिनां॥उत्पत्ति
चापिनाडीनांधारणांचयथाविधिः॥कन्दश्वकीदृशःप्रोक्तःकतितिष्ठंतिवायवः॥
स्थानानिचैववायूनांकर्माणिचपृथक्पृथक्॥विज्ञानानिन्यायान्स्मिंदेहेदेह
भूताम्बर॥वक्तुमर्हसितत्सर्वंनचोवेत्तानविद्यते॥इत्युक्तोभार्ययानत्रसम्पत्त
तमानसः॥गार्गीतांचसमालोक्यतत्सर्वंसमभाषत॥शरीरंतावदेवेदंषण्णवसंगुला
त्तकम्॥विष्टेतत्सर्वजंतूनांस्वांगुलिभिरीरितेष्वे॥शरीरादधिकःप्राणोद्वादशांगुल
मानतः॥चतुर्दशांगुलःकेचिद्वदन्तिमुनिजमाः॥द्वादशांगुलमेवेतिवदन्तिज्ञातितान

स

॥ यो ॥
॥ ७८ ॥

एः प्राणोपातसमानश्च उदातो व्यान एव च ॥ तागः कर्मश्च कलौ देवदत्तो धनं जयः
॥ एते नाडीषु सर्वासु चरंति दश वायवः ॥ एतेषु वायवः पंच मुख्याः प्राणादयः स्मृताः
॥ तेषु मुख्यतमा वेतौ प्राणापातौ नरोत्तमौ ॥ प्राणः एवैतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां
सदेति ॥ नकुलीशयोगपण्ये ॥ कौस्तुभवायुः प्राणनादिकर्मभेदाद्यथाक्रमम्
॥ प्राणापातसमानादिमानान्तरमुपागत इति ॥ अमृतवित्तौ असंख्यावायवौ
देहे सन्ति यद्यप्युदाहृताः ॥ तथापि श्रेष्ठकर्तारो प्राणापातकृतानुभौ ॥ नाडीभुक्तिरु
परिष्ठादृश्यते ॥ या जवल्काः ॥ आस्य नासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभि मध्यमे ॥ प्राणा
लयमिति प्राहुः पादांगुष्ठे च केचन ॥ अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः परितः प्राणसंज्ञक
तिष्ठत्येतेषु चतुर्षु प्रकाशयति दीपवत् ॥ अपानतिलयं केचिदुदमेष्टो न जानुषु

॥ ७८ ॥
॥ ७९ ॥

उदरे चैक्षणिकघां जंघेनाभौ च दन्ति हि ॥ व्यानश्चोत्राक्षिमध्ये च कृकघांगुल्फयोरपि ॥
प्राणो गले स्थिचो देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥ उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥
समानवायुरेवैकः सोऽग्निर्वायव्यवस्थितः ॥ अविधिः सह सर्वत्र सांगो योगे कलेवरे ॥
नागादिवायवः पंचत्वागर्थादिषु संस्थिताः ॥ तुंदस्थं जलमधो भ्रंसादी च समीकृतम्
तुंदमध्यगतः प्राणस्तान्ति कुर्यात्पृथक् पृथक् ॥ उपर्यग्रे जलं स्थाप्य त्वनादीनि जले
परि ॥ स्वयं त्वपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः ॥ प्रवृत्तिं ज्वलनं तत्र प्राणो मध्यगतः पुनः
वायुना चालितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ॥ तदा ज्वलति विप्रेन्द्रे सकले देह मध्यमे ॥ ज्वाला
भिर्ज्वलनस्तत्र प्राणो न परितस्ततः ॥ जलमत्युष्मसकरोत्कोरु मध्यगतं तदा ॥ अत्र व्यं
जनसंयुक्तं जलोपरिसमर्पितम् ॥ ततः सुयक्मसकरो वह्निः संतप्तवारिणा ॥ स्वेदमत्रैज

॥ यो ॥
॥ ७७ ॥

लेस्यात्तारूपं वीर्यं रसो भवेत् । पुरीषमन्नं स्यात्तार्गिषाणः । कुर्यात्पृथक् पृथक् । समान
वायुना सार्द्धं रसं सर्वा सुता डिङ् । व्याययन् छासं ह्येण देहे चरति मारुतः । व्यामरश्चेध
न च भिर्विण्मूत्रादिविसर्जनम् । कुर्वन्ति वायवः सर्वं शरीरेषु निरंतरं । निष्वासो ह्यस
कासाश्च प्राणकर्मैति कीर्तितम् । अथानवायोः कर्मैतद्विण्मूत्रादिविसर्जनम् । दाहा
नोपादानं चेष्टादिव्यानकर्मैति चेष्ट्यते । उदानकर्म तत्प्राक्तं देहस्योन्नयनादियत् ।
शोषणादिसमानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् । उक्ताणां दिगुणो यस्य स नागकर्मैति चोदि
तम् । निमीलनादिकर्मस्य धृतं चरुकरस्य च । देवदत्तस्य विषं देजं भणं कर्म कीर्तित
म् । धनं जयस्य शोभादिसर्वकर्म प्रकीर्तितम् । तथा घञानामपि प्राणादीनां स्थानव
र्णा बीजानि नकुलीशयोगपरायणो । प्राणो ध्याणगुरुभाभिः पादांगुष्ठान्न संस्थितिः

॥ गुरु ॥
॥ ७७ ॥

नीलः सौंकारे फादिवीजेन विनियोजितः । कृष्णोपातः कृकादिस्थः पृष्ठपृष्ठान्नपार्श्वा
गः सतारकनकारेण वीजेन विनियोजितः । शक्रचापनिभो व्यानस्त्वर्गिंदियनिकेतनः ।
तारकोपेन याता वीजेन विनियोजितः । मूर्धस्थो मध्यताल्वगुकेठहृत्य नलाश्रयः ।
उदानो ह्यस्य छायास्ताकाका जयीत युक् । श्वेतः समानो ह्यभाभिः सर्वसंधिनिकेतनः ।
प्राणवाक्कांतलान्तेन वीजेन तत्पुञ्जलः । रेफस्यादिर्यकारः सः चासौ वकारः प्राणवस
हितोयकारः प्राणस्य बीजमित्यर्थः । सतारकः सप्राणवः सचासौ नकारस्यानपकारत्वेन वी
जेन रजितो यातः यातां तोलकरः सौंकारो लकारो व्यानस्य बीजमित्यर्थः । अत्यस्योत्पन्न
लोहितस्ताल्वगुं घण्टिकाकोटिः पतले चरणा तले यांतो रेफः सौंकारो रेफ उदानस्य बीजमि
त्यर्थः प्राणवेनाकान्तासौ लान्ते वकारश्च सौंकारो वकारः समानस्य बीजमित्यर्थः । अथ सर्वत्र

॥ यो ॥
॥ ७८ ॥

वायुनामरूपाणां मयिनीलादिवर्णाविशेषो ध्यातार्थमविहित इति दुष्टव्यम् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ दे
हमध्ये शिखिस्थानं तत्र जाम्बूनदपुत्रम् ॥ त्रिकोणां नुमनुष्णाणां च नुरस्त्रं चतुःपदां ॥ मण्डलन्तु
पदं गानां सत्यमेतद्वीमिते ॥ तन्मध्ये नुशिखातन्वी सदा तिष्ठति यावकी ॥ देहमध्ये च कुत्रेति श्रो
नुमिच्छसि चेष्टुणम् ॥ यज्ञनुद्यं गुलाङ्गु मधोमेष्टु नुद्यं गुलात् ॥ देहमध्ये तयोर्मध्यं मनुष्णाणां
मितीरितम् ॥ चतुःपथानुहन्मध्येति रश्चानुन्दमध्ये मे ॥ द्विजानानुवारे हेतुन्दमध्ये मितीरि
तम् ॥ कंदस्थानं मनुष्णाणां देहमध्ये न वाङ्गुलम् ॥ चतुरङ्गुलविस्तारमायामं च तथा वि
धम् ॥ अण्डाकृतिवदाकारं भाषितं तत्त्ववादिभिः ॥ चतुष्यथाभिरश्च द्विजानानुन्दमध्ये मे
तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रमुद्रवः ॥ द्वादशारयुतं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥ चक्रे स्मि
भुमते जीवः प्रणपापप्रचोदितः ॥ तनुयश्चरमध्ये स्थायथा भुमते लूतक ॥ जीवस्य मूलच

॥ यरु ॥
॥ ७८ ॥

केस्मिन्धः प्राणचरत्यसौ ॥ प्राणा रूढो भवे जीवः सर्वदेहेषु सर्वदा ॥ तस्योर्ध्वं कण्ठलीस्थाने ना
भेस्ति र्गधोगतम् ॥ प्रष्टुप्रकृतिरूपा सा च धाक्रण्डली कृता ॥ यथा च द्वायुसंचारं जलान्ना
दीनि नित्यशः ॥ पतितः कन्दपार्श्वे पुनिरुद्धे वसदा स्थितः ॥ मुखे नैव समाविष्ट बह्वरंध्रमु
खं तथा ॥ योगकाले त्वयानेन प्रबोधं याति बहिना ॥ स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महो
ज्ज्वला ॥ वायुर्वायु मुखे नैव तनोयानि सुषुम्णाया ॥ कन्दमध्ये स्थितानाडी सुषुम्णोतिष्ठ
कीर्तिता ॥ तिष्ठति परितः सर्वाश्च केस्मिन्नाडिसंज्ञका ॥ नाडीनामपि सर्वासांप्राणा
र्जितुर्दशः ॥ इडा वृषिगला चैव सुषुम्णा च सरस्वती ॥ वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा
पयस्विनी ॥ विश्वोदी कुरुक्षेत्रे व शंखिनी च यशस्विनी ॥ अलम्बुवा च गान्धारी मुख्या
स्वेताश्चतुर्दशः ॥ तासां मुखतमास्ति हस्ति सृष्टे को न मा मता ॥ मुक्तिमार्गेति सा प्रो

॥ यो ॥
॥ ७५ ॥

का सुषुम्णा विश्वधारिणी ॥ कंदस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्णा सुषुप्तिस्थिता ॥ एषु मध्य
स्थिते नाद्या सह मूर्द्धि स्थिता सदा ॥ मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता बहुरन्धुतिकीर्तिता ॥
अथ का सेवविज्ञेया सूक्ष्मा च वेदमयी स्मृता ॥ हठप्रदीपिका म ॥ सुषुम्णा भूत्य य
दवी बहुरंधुं महायथम् ॥ इमं शानी शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकमिति ॥
अत्र सुषुम्णायाः मुक्तिमार्गं त्वंतयोर्द्विमाय नमृतत्वमेतीति बक्ष्यमाणया ह्या
दोग्धश्रुत्या मुक्तिसाधना साधारणा दतएव काशीवदियमविमुक्तमिति समा
ख्यायते ॥ तथा चोक्तमविमुक्तं त्रैविध्यं ॥ काशीमीमांसायाम् ॥ जीरणाध्यात्मिका
धिदैविका धिभौतिकानीति सूत्रे ॥ आध्यात्मिका विमुक्तमियं नाडीति स्कंदपु
रणोपि दर्शितम् ॥ सहोवाच नावालि एरुणो स्मिरिडमता ॥ वरुणापिंगलाना

॥ गुरु ॥
॥ ७५ ॥

डीतदंतस्त्वविमुक्तिमिति ॥ तथा सा सुषुम्णाया नाडी त्रियं वा एणासीत् सा चिति ॥ कूर्मपुरा
णोप्यस्या एव तत्तत्पुंदेशविशेषावहृदेन मुक्तिपदत्वात् तत्पुंदेशानामविमुक्तत्वसमाख्या
तम् ॥ भूमध्ये नाभिमध्ये च हृदये च मूर्द्धनि ॥ यथा विमुक्तमादित्ये वा एणास्यां व्यवस्थित
म् ॥ वरुणायास्तथा वास्यामध्ये वा एणासीत्पुनिति च ॥ अत्र चाविमुक्तशब्दः शब्दचारः तथा
चायमशब्दयः ॥ यथा विमुक्तशब्द आधिदैविके यावापृथिव्याः संधिरूपे आदित्ये व्यव
स्थितः ॥ यथा चाधिभौतिके वा एणासीत् संज्ञके पुंरे व्यवस्थितः ॥ तथा चाध्यात्मिके भूमध्ये ह
ृदये मूर्द्धि च चक्रविशेषावहृदे च सुषुम्णा पुंदेशे व्यवस्थित इति ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ इडा च पिं
ला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे ॥ इडा तस्या स्थिता सव्ये ॥ पिंजला दक्षिणे स्मृता ॥ इडायां पिंज
लायां च चरतश्चंद्रभास्करौ ॥ इडायां चंद्रमा ज्ञेयः ॥ पिंजलाया रविः स्मृतः ॥ चंद्रः नाम स इत्युक्तं

॥ मध्यवर्तिनि वा एणासी

॥ यो ॥
॥ ८० ॥

सूर्यो राजसउच्यते विषभागो रवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ॥ तावेव चतुः सकलं कालं
एतद्दिवात्मकम् ॥ भोक्ता सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ अमृतसिद्धौ मेरुभृङ्गे स्थितश्च
इति द्विरष्टकलया न्वितः ॥ अहर्निशं तुरवा सात्मा सुधावर्षत्यधो मुरवः ॥ ततो मृतं द्विधा भूतं विज्ञा
तव्यं विवेकिभिः ॥ इडा मार्गेण पुष्पार्थं विद्यन्मुन्दा किरीजलं ॥ पुष्पाति सकलं देहं सूक्ष्मनाडीया
थागतम् ॥ एव चंदुस्वरूपो हि वाममार्गे व्यवस्थितः ॥ अथारः कण्डवृंदामो हर्षा कर्षितमण्डलः ॥
मध्यमा मध्यमार्गेण सृष्ट्यर्थं याति चंडमाः ॥ मध्यमा मूलसंस्थाने तिष्ठते सूर्यमण्डलम् ॥ कला
हादशसंपूर्णो दीप्यमानधरस्मिभिः ॥ दुर्ध्ववहति दक्षेण तीक्ष्णमूर्तिः पुजायतिः ॥ एषा सूर्यस्य
एव मूर्तिर्नराणां दक्षिणे यथि ॥ वहती लग्नयोगे न सृष्टिं संहारकारकः ॥ दक्षे तर्गतिं त्यक्त्वा यद
मेरुसमेरविः ॥ विषुवन्तदिजानीयात्पुण्यकालं कलेवरे ॥ सात्वाच्च विषुवन्देहे साभ्यासावर्त्मशा

॥ गुरु ॥
॥ ८० ॥

लितः ॥ उन्मूलनिकालयोगेन सुखं कुर्वन्ति योगिनः ॥ मृतुः संध्यादिशोरात्रिः कलाकाष्टाक्ष
णादयः ॥ आदानं च विसर्गश्च तत्सर्वं हि सूर्यतो भवेत् ॥ सूर्यो हीनाभिसम्बन्धो यदा भवति यो
गतः ॥ वायुसृष्टिस्तदा ज्ञेया योगोभ्यन्तरतो भवेत् ॥ गुरुणा तद्विजानीयाद्वायुभ्यन्तरतो भवेत् ॥
वायुपुण्यतमः कालो मुक्तिश्चाभ्यन्तरे भवेत् ॥ चंडविंशं यदा सूर्यो गृह्णाति चंडमण्डले ॥ अन्योन्यं
जायते योगस्तस्माद्योगो हिलभ्यते ॥ सूर्यो वह्निर्यदा देवा इर्ध्वं वहति देहिनम् ॥ अथ चंडा मृतया
तितदामृत्युर्नृणां भवेत् ॥ सर्वाण्येव वहित्वा निवृजन्मूर्ध्नि कलेवरे ॥ एतौ मुक्तिविदौ ख्यातौ सूर्या च
इमसौ सदेति याज्ञवल्क्यः ॥ सरस्वती कुरुश्वेव सुषुम्णा पार्श्वयोः स्थिते ॥ गान्धारी हस्तिजिह्वा
च इडायाः पृष्ठपूर्वयोः ॥ पूषा यशः स्विनी चैव पिङ्गला पृष्ठपूर्वयोः ॥ ऊहोश्च हस्तिजिह्वायामधो
विश्वोदरी स्थिताः ॥ यशस्विन्याः ऊहोर्मध्ये वारुणी च प्रतिष्ठिता ॥ पूषा याश्च सरस्वत्याः स्थिता म

॥ यो ॥
॥ ८९ ॥

धेयशस्त्रिनी ॥ गांधार्याश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शंखिनी ॥ अलम्बुषा च विपेंद्रकंदमध्यादधः
स्थितम् ॥ पूर्वभागे सुषुम्णा यारुवामेष्वा नं कुङ्कुस्थिता ॥ अधश्चोर्ध्वं च विज्ञेया वारुणी सर्वगामि
नी ॥ यशस्त्रिनी च याम्यस्य पादांगुष्ठा नमिष्यते ॥ घिङ्गला चोर्ध्वं गायाम्येनासान्तं विद्धि मे धिये ॥
याम्ये मुष्ठा नुनेत्रा नैपिङ्गलायास्तु पृष्ठता ॥ यशस्त्रिनी तथा गार्गि याम्ये कर्णा नमिष्यते ॥ सरस्व
ती तथा चोर्ध्वं माजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ॥ आसव्य कर्णा द्विपेदे शंखिनी चोर्ध्वं गामता ॥ गांधारी स
व्यनेत्रा नमिष्यायाः पृष्ठतः स्थिता ॥ इडा च मध्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥ हस्तिजिह्वा तथा
सव्ये पादांगुष्ठा नमिष्यते ॥ विश्वोदरी तु यानाडी सव्ये सव्यगता स्मृता ॥ अलम्बुषा महाभागे षा
मुम्लादधोगता ॥ एतास्त्वत्याः समुत्पन्नाना इद्योन्याश्च तास्वपि ॥ यथास्वत्थदले तद्वद्वज्रपत्रे
षु वा शिरः ॥ नाडी चैता सुसर्वा सुविज्ञातव्या तथोधन इति ॥ सांख्ययोगे ॥ चक्रमध्ये स्थितानां प्र

॥ गुरु ॥
॥ ८९ ॥

ल्लिखल्लिखो वदेवता ॥ इडा च वैष्णवी नाडी पिंगला बुद्धदैवता ॥ ऐश्वर्या सा सुषुम्णा स्या मे
रुमध्ये व्यवस्थिता ॥ नाडी मध्यगतं गुंथि त्रयमुक्ता त्रिवेणिका ॥ उत्तरे वहते गंगा यमुना दक्षिणे
स्मृता ॥ सरस्वती यश्चिमा यामासांसंगः सदा तनमिति ॥ अमृतसिद्धौ ॥ गंगा यमुनयोर्मध्ये वह
त्येका सरस्वती ॥ आसानुसंगमे स्नात्वा धन्या यांति परं गतिमिति ॥ मानसो ह्वासे ॥ गांधारी ह
स्तिजिह्वा च नयनान्तं प्रधावतः ॥ नाडी च क्रेण संस्पृते नासिका नमुभेगते ॥ नाभिर्मंडलमाश्रित्य
कुङ्कुटाण्डमिव स्थिते ॥ पूवा बालं बुधा नाडी कर्णाद्वयमुपाश्रिते ॥ नाडी शुक्ला ह्या तस्मादधूम
धमनुसर्पति ॥ सरस्वत्या ह्या नाडी जिह्वा नावाक्यसारिणी ॥ नाडी विश्वोदरी नाम भुक्तेर्न सा चतुर्विधा
॥ पीतापयश्चिनी तोयं कण्ठस्था कुरुते धृतम् ॥ नाडी चक्रात्समुद्भूता नाड्यल्लिखल्लिखधोमुखः ॥ एका
युक्तं सिनीवाली मूत्रं मुंचेत्कुङ्कुमलम् ॥ भुक्ता अस्मादाय शंखिनी धमनी पुनः ॥ कपालकुहरा

॥ यो ॥
॥ ८२ ॥

त्वामर्द्धिसंविन्नते सुधी ॥ शतं वै काच नायः स्युस्ता सामेका शिरो गता ॥ तयोर्द्धमाय मुक्तः
स्थादिति वेदान्तशासनम् ॥ अत्र सुषुम्णा मुखं मूलाधार एव विज्ञेयम् ॥ तथा च सुरेश्वरचार्यः
देहस्य मध्यसंस्थानं मूलाधार इतीर्यते ॥ एडा जुष्टं गुदं मेष्ठा जुष्टं गुलादधः ॥ त्रिकोणा
धो मुखायश्च कन्यकायो निसंनिभः ॥ यत्र कुण्डलिनी नाम पराशक्तिः प्रतिष्ठिता ॥ प्राणाग्नि
विन्दुना दाता सा विजीता सरस्वती ॥ मूलाधार एव कोणास्था सुषुम्णा वसुरभुगा मूलेर्द्धि
त्रयशांभाषडाधार समन्विता ॥ तत्पार्श्वकोणयोर्जाते द्वे इडा पिंगले स्थिते ॥ नाडी चक्रमिति
प्राकृतस्मान्नामो विनिर्गताः ॥ षट्चक्रभेदनश्रीशंकराचार्यैरपि सुषुम्णा मुखं मूलाधार
एवोक्तम् तथा हि ॥ मही मूलाधारे कमपि मणि पूरेतु तव हं स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुत
माकाशमुपरि ॥ मनोपि धूमध्वे सकलमपि भित्वा कुलपथं सहस्रारेपये सहस्रहसिप

॥ गुरु ॥
॥ ८२ ॥

न्याविहरसीति ॥ सर्वमंत्रशास्त्रेष्वपि तत्रैव तन्मुखमुक्तम् याज्ञवल्क्यवशिष्टादि मुनीनां
गोरक्षादियोगिनां च मतेनाभिस्थकंदमधो सुषुम्णा मुखं कुण्डलिनी च ॥ वसुविष्णुगंधि
शक्तिजयो मूलाधार स्वाधिष्ठानचक्रयोर्भेदानुपपत्तेर्मतमिदं चिन्त्यम् ॥ योगभास्करे ॥
दशनामो दशास्थीनि बहू यो दश गायवः ॥ एतेषां मविरोधेन योगाभ्यासपरो भवेत् ॥ त
त्र नाप्रोवायवः पूर्वमेवोक्ताः ॥ एष्टुवंशे ललाटे स्थिकश्चरं चिबुकं तथा ॥ नासावंश उरो
वाहुः पादा उरुच जातुति ॥ एतानि च दशास्थीनि दश बहिस्ततः शृणात् ॥ प्राज्ञकोरंजक
श्चैव वातकः श्लेष्मकस्तथा ॥ पाचको रेषकः सष्टोदाहकः शोषको रुमः ॥ पोषको बंधक
श्चेति देहे स्मिन् दशवहूयः ॥ अमृतसिद्धौ ॥ कलाभिर्दशभिर्मुक्तः सूर्यमण्डलमध्यगः ॥ ब
वलिपुष्पदेशे बहिरन्तविषाचकः ॥ यावत्सूर्यस्य मध्यास्थः कालानलकलेवरे ॥ तावहि

वसते

॥ यो ॥
॥ ८३ ॥

दुष्प्रभावायमविहिन्नः सुधामयः ॥ बहिर्वलप्रदो लोके कीदृशयुः प्रदायकः ॥ स्वस्थो यावद
यंकीर्तिर्नरस्तावन्निमयः ॥ अतस्तदविरोधेनैवयोगाभ्यासः कर्तव्य इति भावः ॥ ॥ अथा
धातुः शिवयोगे ॥ अथनेषोडशाधाराः कथयामि विज्ञेयतः ॥ ते ज्ञेयानं यदांगुष्ठैकया ह
स्तस्थिता भवेत् ॥ पादस्य पार्श्वे नामूलं द्वितीयाधारसंज्ञकं ॥ संपीडय्य पृथगेदग्निदीपनं
भवति क्षणात् ॥ आङ्गं च ये द्वादशधारं पादसंकोचनेन तु ॥ अथानमरुतो धैर्यं जायते तत्तृ
तीयकम् ॥ नेत्राधारे दण्डसंकोचनेन बुद्धगुस्थिर्नखी सप्तम्या यथा भवति ॥ चेतोवायो बु
द्धनाभ्यां प्रवेशाद्विदुस्तंभः संभवत्येवमयः ॥ पंचमाधारं मोडने दत्त्वा मुकुमुदः ॥ मलमूत्र
कृमीणां च जारणां भवति क्षुब्धम् ॥ नाभ्याधारं ततस्तत्र प्रणवं योजयेद्बुधः ॥ समाधिर्नैक
चित्तेन तस्य नादो दयो भवेत् ॥ सप्तमं हृदयाधारं तत्र प्राणाग्निरोधयेत् ॥ तदा तन्मध्य

॥ एत ॥
॥ ८३ ॥

कमलविकाशो भवति क्षणात् ॥ कण्ठाधारं कण्ठकूपं पीडयेच्चिबुकेन तु ॥ इडापिङ्गलशो
र्तायुषगुरुः सुस्थिरो भवेत् ॥ नवमं घण्टिकाधारं जिह्वागुंतत्र दाययेत् ॥ सुधाकलास्त्रवत्ये
षासानुसंज्ञां प्रीति कारिणी ॥ यालम्बिकाचालनदोहनाभ्यां दीर्घा कृता सा विपरीतमानान्
॥ यस्तानुमूलान्तरगर्भदेशे प्रवेशयेत् चोन्नततां प्रयाति ॥ सेयं स्वेच्छी मुद्रास्थाः स्वरूपं
प्रभावश्च मुद्राप्रकरणो वक्ष्यते ॥ जिह्वाधोरसनाधारं कुर्याद्यो मधने यदि ॥ सिद्धे ज्ञेया
मृतस्वादः कविता च स्फुटी भवेत् ॥ द्वादशं दशनाधारं मूर्ध्नि तदा जदनकम् ॥ यणमासा
दृश्यते ज्योतिस्तत्र जिह्वागुघटनात् ॥ त्रयोदशं घ्राणमूलं तत्र दृष्टिस्थिरीकृता ॥ यदि स्या
न्मनसानित्यं वायुस्तत्र स्थिरो भवेत् ॥ चतुर्दशं ललाटीरव्यमाधारं यत्र योगवित् ॥ मनसा
वायुमारोप्य सर्वसिद्धि मवाप्नुयात् ॥ यो माधारं पंचदशं तद्दृष्ट्वा बुधः ॥ पश्येत्सकि

॥ यो ॥
॥ ८४ ॥

रणाकारं शीघ्रमेव हि यश्चरति ॥ नेत्राधारं घोडशो नु न दूर्ध्वं चालयेद्बुधः ॥ ज्योतिषं जम
यांगेत त्वश्चरति क्षिप्रमेव हि यश्चरति ॥ शिवश्चरति ॥ ॥ अथ चक्राणि सांख्ययोगे ॥ अ
तः परं पुनश्चरति क्षिप्रमेव हि यश्चरति ॥ भृगुः प्रिये ॥ मूलाधारमधिष्ठानं मणिपूरमनाहतं ॥
कराटदेशे विशुद्धिः स्यादाज्ञाभूमध्यसंस्थिता ॥ वतुकोणमयाधारः स्थितिषट्कोणा
रूपिणी ॥ मणिपूरं दुसंकाशस्त्रिकोणं स्यादनाहतम् ॥ विशुद्धिचक्रं पूर्णं दुसंकाशं य
त्कीर्तितम् ॥ आज्ञादिव्यशिखाकाशभृगुचातः परं प्रिये ॥ आधारः पीतवर्णः स्यात्
स्वाधिष्ठानं जलात्मकम् ॥ मणिर्निलांजनपूरयो रक्तवर्णं त्वनाहतम् ॥ विशुद्धः स्फ
टिकपूरयोः स्यादाज्ञासर्ववर्णभाक् ॥ केचिद्ददंति शोणं भस्वाधिष्ठानं रविन्दकम् ॥
तथाज्ञापकं जंभुकं परमात्मप्रकाशनम् ॥ शक्तियोगे ॥ यत्कारि च घटा धातु दश द्वादश

॥ गुरु ॥
॥ ८४ ॥

तन्नास्तियन्नसाधयेत् ॥ छिन्नारूपास्तु ये मंत्राः कीलितास्तंभिताश्च ये ॥ दग्धामन्त्राः सिताही
नामलिनास्तुतिरस्कृताः ॥ भेदिताभुमसंयुक्ताः भ्रष्टाः संमूर्छिताहताः ॥ मंदावालास्तथा वृ
द्धाः पौष्टा यौवनगर्विताः ॥ अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्या सत्त्ववर्जिताः ॥ तथा संकेतहीनाश्च
खण्डाः शतताहताः ॥ विधिनानेन संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ॥ सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वगुरु
णा विनियोजिताः ॥ यद्येव चरते मंत्रा मंत्ररूपं शुभाशुभम् ॥ तत्तस्मिन्नास्तु नायासा योनिमु
दा निबन्धनात् ॥ दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधाः ॥ ततो मंत्राधिकारार्थमेवामुदा
प्रकीर्तिताः ॥ ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्ये मयि घातयेत् ॥ नासौ लिख्यति यायेन योनिमुदा
निबन्धनादिति ॥ ॥ अथ चक्राणि लययोगोपयोगानि ॥ शिवयोगे ॥ मूलाधारविधावर्तं ब्रह्म
चक्रं भगोपमं ॥ तत्कंदे निनिभे धाम्ये दधः शक्तिमभीष्टदाम् ॥ स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं तत्र चातुर्द

॥ यो ॥
॥ ६६ ॥

लाञ्छनम् तदेवोडिया मे ध्यायेत्पश्चिमाभिमुखं शिवम् ॥ पंचावर्तनाभिचक्रं सर्पाकारं त
डिनिभाम् तत्र कुण्डलिनीं ध्यायेत् दक्षः शक्तिं सुसिद्धिदाम् ॥ अधोमुखाष्टपत्राञ्जयुक्तं ह
चक्रमिष्टम् तन्मध्ये कर्णिका ध्यायेत् ज्योतिर्लिंगा कृतिं त्विमां ॥ पंचमं कंदचक्रं चतुर्वा
कुलचतुर्थके ॥ इडापिंगलयोर्ध्यायेत् सुषुम्णां मध्यस्थिताम् ॥ षष्ठं च घण्टिका लिङ्गं मूलं
तडाजदत्तकम् ॥ ध्यायेत् दशमं द्वारं तत्र भूत्यां सुसिद्धये ॥ भूचक्रं सप्तमं त्वेकनालकन्दं
त्ववाक्यदम् ॥ ध्यायेद्दिव्यः शिखाकारं तन्मध्ये ज्ञानलोचनम् ॥ ब्रह्मरंध्रेष्टमं चक्रं त्रिर्वा
णारखं सुसूक्तम् ॥ तत्र जालंधरं ध्यायेत् द्रुमं मोक्षप्रदं ततः ॥ आकाशबीजं त्रवमं पृश
तं त्रिकूटं पूर्णगिरेश्वर्युक् ॥ ततोर्द्ध्वं शक्तिं शुभदां सुभूत्यां ध्यायेत् साधारणसौख्यं मध्ये
शक्तिः ॥ शास्त्रान्तरेण प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्याद्विराट् त्रिभगा कृतिः ॥ अष्टाने मूलकंदारका मरु

॥ यरु ॥
॥ ६६ ॥

पंचतजगुः तदेव वट्टिकुण्डं स्यात्तत्र कुण्डलिनी स्थिता ॥ तां बीजं रूयिणीं ध्यायेत् ज्योतिष्का
मुक्तिहेतवे ॥ स्वाधिरुग्ने द्वितीयं स्यात्तत्र तन्मध्ये गंविडुः ॥ पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवाला
कुरसाभिभम् ॥ तत्रोडियानपीठे तु तज्जात्वा कर्षयेत् जगत् ॥ तृतीयं त्राभिचक्रं स्यात्तन्म
ध्ये भुजगी स्थिता ॥ पंचावर्ता मध्यशक्तिश्चिद्रूपा विद्युदा कृतिः ॥ तन्ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां
भाजनं जायते बुधः ॥ चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखम् ॥ ज्योतिरूपं च तन्मध्ये हं
सं ध्यायेत् सुयत्नतः ॥ तन्ध्यायतो जगत्सर्वं वश्यं स्यात् तत्र संशयः ॥ पंचमं कंदचक्रं स्यात्त
त्र वामे इडा भवेत् ॥ दक्षिणे विक्रला ज्ञेया सुषुम्णा मध्यतः स्थिता ॥ तत्र ध्यात्वा भुविर्ज्यो
तिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् ॥ षष्ठं च तालुका चक्रं घण्टिका स्यात् नमुच्यते ॥ दशमं द्वारमा
र्गं तडाजदत्तं चतजगुः ॥ तत्र भूत्ये लयं कृत्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ॥ भूचक्रं सप्तमं वि

॥ यो ॥
॥ ८५ ॥

यादिदृष्ट्या तं च तद्विदुः ॥ ध्रुवोर्मध्ये वर्जुलं च ध्यायेज्ज्योतिः प्रमुच्यते ॥ अष्टमं ब्रह्मरंभं
स्यात्प्राग्निर्वाणसूचकम् ॥ तन्ध्यात्वा सूचिका शभंध्रमाकारं विचिन्तयेत् ॥ तच्च नालंघ
रं जेयं मोक्षदं नीलचूतसाम् ॥ नवमं व्योम च कं स्याद्दलैः षोडशभिर्युतम् ॥ संविदूपा
च तन्मध्ये शक्तिरुद्धं स्थिता यशः ॥ तत्र पूर्णं तिरौपी ठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते ॥ उद्धृष्ट
क्तिनिपातेन अधः शक्तेर्निकुंचनात् ॥ मध्यशक्तिः प्रबोधेन जायते परमं सुखमिति ॥
एतत्फलं त्रिपुरासारसमुच्चये विस्तरेणोक्तं तथा हि ॥ अथाधारपदे रूहान्यत्र प्रव
क्ष्ये सुषुम्णां तरस्यानि संक्षेपतो हं ॥ तदंभोजपत्रस्थितांश्चापि देवांस्तदंभोजवर्णा
स्तदाधारदेवी ॥ अजगत्स्थिपद्मं पुरायन्मयोक्तं तदाधारमाद्यं वहन्ती हसन्ती ॥ सुवर्णा
भवर्णोश्चतुर्भिः समेतं दलैर्योगिगम्यं महाश्चर्यभूतं ॥ वनस्पदेषु देवी निरुद्धा ज

॥ गुरु ॥
॥ ८५ ॥

न

लार्णादिवर्णस्य सेत्केवलाम्बा सविदूतं विन्दुसुभवासमृद्धात्स्युरज्योतिषा शक्तिनी
देवतात्र ॥ मूलाधारे सततं ध्यानयोगात्संभूतोभावुल्युतिर्दाड्डी च ॥ भूमित्यागः खेचर
त्वं क्रमेण नृणां मेतैः सकृन्ना संभवन्ति कांतिप्रकर्षो वसुवोपि नादव्यक्तिः प्रदीप्तिर्ज
ठालस्य ॥ लघुत्वमकस्य निजं द्रियाणां पटुत्वमारोग्यमदीनता च ॥ कृत्वा मनो निश्च
लमत्र मूलं चक्रे नृणः सन्नतमादरेण ॥ भूतं भवे ज्ञापि भविष्यदर्थं वदंति शाल्माराण्यपि
चाश्रुता नि ॥ विहाय सद्यः कमलासनस्य वक्त्रा मुजं पीतितरुं सकृन्ना तदीयवक्त्रा मु
होदशने सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी ॥ अधिगम्य रसेन्दुमंत्रसिद्धौ रविकालं च वि
जित्य दुर्निवारम् ॥ अजगत्प्रतापवाप्य चान्ते परमानन्दपदेषु दारमन्ते ॥ एकी भूतार्णा
वांभः सुतमखिलजगत्पूर्वमासीदपूर्वं ॥ ज्योतिर्मूर्तिस्तदन्तर्महितमहिममूर्तिर्ज

॥ यो ॥
॥ २० ॥

रूपी वभूव ॥ यः सिद्धाधिष्ठितात्मा सकल सुरनुतः घडि ए स्यै रूपेनः घडिः कोशे श्रु देवो भ
वभयति मिरध्वं सहं सो मोहश ॥ अङ्गं लिङ्गं वयुर्भूतो भगवतो देवो द्विरण्डो भव हा ली पूर्व
मुखं शिवस्य तु महाकालस्तथोर्द्ध्वं नमः ॥ वक्त्रं दक्षिणामाभुभुक्षणि रसौ देवयिना
कीलुनः पाश्चात्पच्छगल एष भगवान्नामास्य तस्या भवेत् ॥ स्वाधिष्ठानं स्रग्माह
यं रसदलैर्मूले ध्वजस्यासुजन्वालादित्यतिभंदलो यरिगतैः पृष्ठादि तर्काक्षरैः ॥
विद्वद्भासितमस्तु कैर्भगवतो लिंगात्मनः श्रुतिनस्थानं योगिवरेणा गोचरमिदं
वास्याधिपाशकिनी ॥ इह स्वाधिस्थाने निहितनिजचेतो लयवशादमन्दानंदौ घ
स्तिमितहृदयः साधकवरः समेतांगो नंगः क्षिति तलगतानां मृगदृशां स्मरस्ते ए
पांगारमयतिगां कांतिकलितम् ॥ इह वेत्ति निधाय मासने स्वं विविधं चाश्रुत शा

॥ गुरु ॥
॥ २० ॥

स्वनालमुच्चैः ॥ अवधत जरा मयः समर्प्यः सुचिरं जीवति वीतमृत्युभीतिः ॥ वयुषोऽश्रुति
भाजनस्य शस्वत्यर्मात्मशुद्धि मिहातनोति पुंसाम् ॥ शरदं बुदये लवस्य देहं दृढरूढो
घनतां वशीतरश्मिः ॥ चलितं सहसा महारसेन्दुं कमलालोक नतो वियत्सरो जातम् ॥ इ
ह ये विनिवारयन्ति सन्नो ननु धीरा पुरुषोत्तमामनास्ते ॥ मदधौत कटी महागजेन्द्रो व
शमेति यथा शनैरूपायात् ॥ वलवानिह वै सुधाकरो सौ क्रमरूद्रः स्ववशो भवत्य
वश्यम् ॥ एतस्मिन्कुलिशाब्जयोगनिरनादादौ लयोजायते वादी गादियदन्तिनां लयव
शात्संविनिर्णयार्जिताः ॥ अन्तर्हीन महारस इव नृणां चचेतो लयादाविर्भावमुयेत्य
मंदसहजानंदं हृदयः ॥ नाभिस्थं मणिपूरकंदशदलैर्नीलांजनाभैर्युतं तद्गुणैश्च
दशाक्षरैर्दलगतैर्विदूष्यसम्प्लुतैः ॥ लाकिन्या समधिष्ठितं च सततं ध्यानाभराकेव

॥ यो ॥
॥ ९१ ॥

लं वशाकर्षणानिर्विघ्नीकरणायः शोभादिकं कुर्वते स्थानेस्मिन्निहितात्मनः सुकृति
नः पातालसिद्धिः परावृत्त्यापामितस्य साधनमपि स्यादोपितं च क्षितौ ॥ रूपं भूमि
विसर्जनं परासुरेशक्तिषु वैष्णवं जगहानिश्चारिविलडुः खरोगं शमनं कालस्य वावच
नम् ॥ हृदये सरसं डगो घसन्ध्या घनसिंदूरसुवर्णमञ्जम् ॥ तदनाहतमित्युशान्निसंज्ञो
रविसंख्ये रूपशोभितन्दलैश्च ॥ कोपी शायैर्भैरवैर्भानुसंख्ये ये तैर्मंडितं चन्द्रबीजैः ॥
तत्काकित्याधिष्ठितं दिव्यशक्त्या देव्याहं सेनापि देवेन शश्वत् ॥ एतस्मिन् सततं निवि
ष्टमनसः स्थाने विमाने स्थिता ॥ शुभ्यन्त्यद्भुत रूपकातिकलिता दिव्यस्त्रियोयोगि
नः ॥ ज्ञानं चापनिमंत्रिकालविषयं शोभः परस्य श्रुतिर्द्वादशदर्शनं च मुमतिः स्या
योगिनीमेलनम् ॥ विशुद्धाख्यं करोठ कमलमथ धूसालिहविभिर्युतं श्रीकण्ठादिस्व

दण्डो ५

॥ गुरु ॥
॥ ९१ ॥

एपरिगतैः षोडशदलैः ॥ इह स्थाने शाकि न्यतुलजनिज शक्तिर्भगवती स्थिता नित्यं दे
वी सरणगत चार्तिप्रशमनी ॥ अभासयोगादिह सन्निविष्टं स्थानस्य शश्वत्तरपुंगव
स्या ॥ समर्थता स्यादनुधीतशाले सर्वोत्तमः स्यादसुधातले स्मिन् ॥ स्थाने वृत्तं सक्तमना
मनुष्यस्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगः ॥ जीत्वा जगमं जननीलकेशः क्षितौ चैरंजीवति
वीतमृत्युः ॥ इह स्थाने चित्तं सततमवधाया भयवनोयादिक्रदो योगीवल यति समस्तं
विभुवनम् ॥ न च वस्त्रा विष्णुर्न च हरिहयो नैव खमणिस्तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलंता
पिगाणाय ॥ आज्ञानामभ्रयुगमध्ये दलयुगो येतं शारदचंद्रमयूषाभम् ॥ हा कित्यक्तावा
पि च देवी दलयुगे वर्णावतौ विन्दुयुतौ संस्मरणीयौ ॥ ध्यानयोगनिरतस्य जायते पूर्व
जन्मकृतकर्मणां स्मृतिः ॥ अत्र विन्दुनिलये च दूरतो दर्शनश्रवणयोः समर्थते ॥ इह सन्नि

॥यो॥
॥६२॥

हितस्वचित्तवृत्तिः प्रतिमाया प्रतिजल्पनं करोति गमनं च नरः पुरे पुरे वा पुनरुत्थाय
नमप्यथो मृतस्य निरालम्बा मुहान्निजगुरुमुखेनैव विदिता मिह स्थानेनैव द्वा स्थिर
निहितधीसा धक वरः सदाभ्यासात्पश्यत्यरमनिलया नन्तमखिला मुहुः श्रेणी
विष्णो रघियदमुद्गनामधिपतिम् ब्रह्माणं सुरवृन्दं दितयदं दं दं मुकुदं तथा शंभुं
देविकायनायकमधिपेताधियं वारियं अहं वह्निमधिपुं च यवनतार्क्ष्यं च य
क्षेश्वरम् गंधर्वातपिकिन्नरानपि गणैः सिद्धांशुसिद्धानपि यक्षानराक्षसपुंगवा
नपि मुनीं दिव्याश्च भव्या कृती ननः कांतिकला कलायकलिता विद्याधरात्मा तर
ङ्गोत्तुंगतरंग संगतजलां स्वलेकि कधोलिनीं योगी यश्यति दुग्धसागरं रुचिं तं
वर्तये हेमाचलम् उत्तुंगपीवरपयो धरनमुकमुदिवांगमंगजमनंगजमंदयान

युरु॥
॥६२॥

मः उद्यासि वल्लियुगलं च किं ते कशावलोलैश्चरणं विसरमप्सरसां तथैव समुज्जं
गेः शृंगैः स्वमित्तगगनाभोगललितां स्नेसन्तानारत्ना कलितकटकाभ्रधरवरा
न करङ्गैः सारंगै रघिचरमणीयां वनभुवनगुर्वीमुर्वीमपि च विविधक्षेत्रसहितम्
तरङ्गै रुरुज्जै र्ह्रिमकरमातङ्गनिकरैः कणलानाभै रैरपि जलधरै र्भ्रधरवैः तथा पाण
वा एनमरसरितो वारिभरितात्सहं सलीपालीमपि च सरसां सारसजुषाम् एतस्मिन् परमा
द्भुता व्ययमहानंदैक कन्दे पुरे स्थाने मानसमात्मनः स्थिरमतिः संयोजयेन्मुद्रया योगी त
न्मयता मुयेति शनकै श्रेतो निरालम्बया यश्चान्नैजमहासुरखंलयवशादा विभवत्या नरम्
तीनेचेतसितत्रिविधतिलये वहेरिवा दौ कणा दृश्यते तद नंतरं च विलसद्गुणः प्रदीपां कु
ण्डलस्यैव दिवाकरस्य बहलौ शोतस्ततो यो तते यद्वा भूगगनात्त एलविलसद्गुणोत्तमा

॥ यो ॥

॥ ५३ ॥

सयत्नं महः ॥ नित्या नंद इति प्रियः पतिरिति श्रीवासुदेवः पुमानात्मेत्युच्यत इत्यचिंत्यमहि
मायोगीयते योगिभिः ॥ स्थानेस्मिन् परमे स एव भगवान्व्यक्तो भवत्यव्ययः साक्षी एकरिवा
नरान्तरगतश्चंद्रार्कयोर्मण्डले ॥ विश्वस्यायतनं महद्भगवतः स्थानं तदेतत्पदं यत्राण्येव स
मीरणं सुकृतिनः प्राणप्रणो नराः ॥ दिव्यं नं परमं पुराणं पुरुषं वेदान्तवेद्यं कविं विश्वाद्यं
प्रविशंति संततमहानंदैककन्दं प्रभुम् ॥ सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्तादधो वक्त्रं मारुतकिं
जलकपुंजम् ॥ करं गेन हीनं स्त्रिभुक्तं लदन्तः स्फुरदुज्ज्वलः सुधांशुः समालो ॥ तदन्तर्ग
तं वल्लरं धुं सुसंक्षमं यदाधारभूतं सुषुम्णा रम्यतायाः ॥ तदेतत्पदं दिव्यमत्यन्तगुह्यं सुरैरप्यग
म्यं सुगोप्यं प्रयत्नात् ॥ एतत्कैलाशसंज्ञं परमकुलपदं विंदुर्हृषीकेशः तदेवो भवभयति
मिरक्षं सहस्रो महेशः ॥ भूतानामादिभूतो रसविशरमितां स न जाम नरं गे सौ धां धारां विमुच

वरुणी

॥ गुरु ॥

॥ ५३ ॥

न्न न भिमतफलदो योगिना योगगम्यः ॥ स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण नृणां संसारे स्मिन्सं
भवान्नैव भयः ॥ भूतयामं सन्नताभ्यासयोगात्कर्तुं हर्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥ स्थाने परे
हंसनिवासभूते कैलासनाम्नी हनिधायचेतः ॥ योगीगतव्याधिवधः कृताधिवाधः
भिरंजीवति मृत्युमुक्तस्थाने स्मिन्क्षयद्विभावरहितानित्योदितधोमुखी बाला
दित्यतिभयभाशशभूतः सालोकलाघोडशी ॥ बालागुस्य विखण्डितस्य शतधा भागे
नवैके नया सूक्ष्मत्वात्सदृशी निरन्तरगलत्पीयूषधारधरा ॥ एतस्याः परतः स्थिता
भगवती भूताधिदैवाधियानिर्वाणारम्यकलाई चंद्रकुटिलासाधोडशान्तर्गता ॥ वा
लागुस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन भागे नया सूक्ष्मत्वात्सदृशी त्रिलोकजननी या द्वा
दशार्कप्रभा ॥ निर्वाणारम्यकलायदोपरिगता निर्वाणाः शक्तिः पराकोद्यादित्यसम

॥ यो ॥
॥ ५४ ॥

प्रभानिगहनावालागुभागस्यया ॥ को घं शेन समा समस्तजननी नित्योदितानिर्म
लानित्यानंदयदकूलेन्दुनिगलद्वारानिरालम्बना ॥ एतस्याः यतः यात्परतरनिर्वा
णशक्तेः पदं शैवं शास्वतमप्रमेयममलं नित्योदितं निःक्रियम् ॥ तद्विष्णोः पदमि
त्युसंतिसुधियः केचित्पदं बलगाः केचिदं स पदं निरंजनपदं केचित्तिरालम्बनम् ॥
आरोप्यारोप्यशक्तिं कमलजनिन्यादात्मना साकमेव स्थानेष्वाज्ञावसानेष्च बह
तहृदयश्चिन्तयित्वा क्रमेणा ॥ नीत्वा तादावसानं स्वगमकुलमहापद्मयमान्तरस्थां
ध्यायेच्चैन्यरूपामभिलषितफलप्राप्तये शक्तिमाद्याम् ॥ साक्षाद्वाक्षारसाभंग
गनगतमहापद्मसप्रस्थं हंसात्मीत्वा दीव्यामृतौघं पुनरपि च विशेषमध्यदेशे कुल
स्य ॥ चक्रेचक्रे क्रमेणा मृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ताहा किं न्यायाः समस्ताः कम

॥ गुरु ॥
॥ ५४ ॥

लज्जदलगान्तर्प्ययेत्कण्डलीनाम् ॥ ॥ अथ घट्कर्मणि ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥
धौतीवस्तीतथानेनीत्राटकनौलिकनथा ॥ कपालभातिचैतानि घट्कर्मणिपु
चक्षपते ॥ कर्मघट्कमिदंगोष्पं घटशोधनकारकम् ॥ विचित्रगुणसंधायिपूज्यते
योगिपुंगवैः ॥ ॥ अथ धौती ॥ चतुरंगुलविस्तारं सितं वस्त्रं शनैर्गुं शेत् ॥ पुनः पुन्याह
रेदेन दभ्यासाद्रौतकर्मवित् ॥ कासश्वासप्लीहकुष्ठकफरोगश्च विदुषिः ॥ धौती क
र्मप्रभावेन प्रयात्येव न संशयः ॥ ॥ अथ वस्ती ॥ नाभिद्वयेन लेपायुन्यस्तनालोक्त
रासनः ॥ आधाणकुचनं कुर्यादभ्यासाद्वस्तिकर्मवित् ॥ गुल्मोदरं चापि वातप्लीह
पित्तकफोद्भवान् ॥ वस्तिकर्मप्रभावेन बाध्यन्ते सकलामया ॥ धात्विंश्रियान्तः क
णाप्रसादं दद्याच्च कांतिन्दहनप्रदीप्तिम् ॥ अशेषदोषोपचयनिहन्यादभ्यस्य

॥ यो ॥
॥ ५५ ॥

मानं जलवल्तिकर्म ॥ अथ नेती ॥ सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नाना ताले प्रवेशयेत् ॥
मुरगानिर्गमयेत्साहिनेती सिद्धे निर्गद्यते ॥ कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिपदाधि
नी ॥ जन्त्रं ज्ञातरो गोघान् जरयत्याश्रुतेति वित् ॥ अथ चाटकम् ॥ निरीक्षेन्निश्च
लदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहित ॥ अश्रुसंघातनय र्यन्त मायेस्त चाटकं मतम् ॥ मो
टनेनेत्रे गोराणां तं डा दीतां कपाटम् ॥ एतच्च चाटकं गोप्यं यथा हाटकं घटकं
म् ॥ अथ नौली ॥ अमंदा वर्त वेगेन नुन्दे स व्यापस व्ययो ॥ ततां सोधामये देवानौ
लीयोगे प्रचक्ष्यते ॥ मंदाग्नि संदीपन पाचनाग्नी संधायिका नंद करीतथैव ॥ अ
शेष दोषा मय शोधिणी च हठ क्रिया मोलिरियं हि नौली ॥ अथ कपालभाती ॥
भस्मे वलोहकाराणां रेच पूरे समभुमौ ॥ कपालभाति विख्याता कफ दोष विशो

॥ यत् ॥
॥ ५५ ॥

बली ॥ अथ मुडा ॥ यवनयोगसगुहे ॥ महा मुडा महाबन्धो महावेधश्च रेचरी ॥ श
क्तिचालो मूलबंध उडियाणां ततः परम् ॥ जालधराभिधो बंधो विघरीत कृतिस्त
थेति ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ संश्लेषनधात्रीणां यथा धारोऽहिनायकः ॥ सर्वेषां
योगतंत्राणां तथा धारो हि कुराडली ॥ सुप्तागुरुप्रसादे न बोधिता सुखदा भवेत् ॥
तथा सर्वाणि यत्राकिभिश्च नेगन्धयोपि च ॥ प्राणस्य शून्य पदवी तथा राजपथा
यते ॥ तथा चित्तं निरालम्बं तथा कालस्य वंचनम् ॥ तस्मात्सर्वप्रयत्ने न प्रबोधयि
तुमीश्वरम् ॥ ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुडाभ्यासयरो भवेत् ॥ महा मुडा महाबन्धो महावेध
श्च रेचरी ॥ उडिया नं मूलबंधो बंधो जालंधराभिधः ॥ करणी विघरीताख्यातथावे
शक्तिचालनम् ॥ एतद्विमुडा नवकं जगमरणावर्जितम् ॥ आदिनाथो दितं दिव्य म

॥ यो ॥
॥ ५८ ॥

हृत्पदयकम् ॥ इह भंसर्वसिद्धानां इह भंसर्वमहतामपि गोपनीयं प्रयत्नेन
यथारत्नकरणकम् ॥ कस्याचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ॥ अथ महासु
डा स्कंदपुराणे ॥ शोधनं नाडिजालस्य घटनं चेदसूर्ययोः ॥ रसानां शोधनं सम्यक्
महामुडाभिधीयते ॥ ईश्वरेषोक्ते महामुडां प्रवक्ष्यामि तं त्रेस्मिन्मम वध्वभाम् ॥ यां प्रा
प्य सिद्धकाः सिद्धिं कपिलाद्याः पुरागताः ॥ अपसव्येन संपीद्य चादमूलेन सादरम्
गुरुपदेशतो योनिं गुदमेष्टु न्तरालगाम् ॥ सम्यक् प्रसारितं पादं धृत्वा पाणि युगे
ननु ॥ नवद्या एणिसंयम्य चिबुकं हृदयोपरि ॥ चित्तं वतुः पथे दत्वा प्रारभेद्वायुधार
णम् ॥ महामुडा भवत्येषा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥ वामांगेन समभ्यस्य दक्षांगेनाभ्यसेत्पु
नः ॥ प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियनमानसः ॥ मुडामेनानुसंप्राप्य गुरुवक्त्रात्सुगो

॥ गुरु ॥
॥ ५९ ॥

पितम् ॥ अनेन विधिना योगी मंदभागोऽपि सिद्ध्यति ॥ सर्वासां मेव नाडीनां चालनं विं
डधारणं ॥ जारणानु कवायस्य पातकानां विनाशनम् ॥ कुंडलीपातनं वायोर्बलरंध्रप्र
वेशनम् ॥ सर्वेण गोपसमं जठराग्निविवर्द्धनम् ॥ वयुवः कान्तिकमलाजामृत्युविना
शनम् ॥ वांछितार्थो वलं सौख्यमिंद्रियाणां वमारणम् ॥ एतान्युक्तानि सर्वाणि मार्गारू
ढस्य योगिनः ॥ एतान्युक्तानि सर्वाणि मार्गारूढस्य योगिनः ॥ भवेदभ्यासतो दृश्यं ना
त्र कार्यं विचारणम् ॥ गोपनीया प्रयत्नेन मुदेयं सुरपूजितम् ॥ यां तु प्राप्य भवाम्भोधेः
पारंगच्छन्ति योगिनः ॥ मुडा काममुघाह्येवासाधकानां मयोदितम् ॥ उप्राचारेण कर्तुं
द्यानदेयायस्य कस्यचित् ॥ इयं खलु महामुडा महासिद्धेः प्रशस्यते ॥ महान्तैः केशायतो
दोषाजीर्यन्ते मरणदयः ॥ महामुडां च तैर्नैव वदन्ति विबुधोत्तमा इति ॥ हठप्रदीपिका

॥ यो ॥
॥ ५७ ॥

याम् यथा दंडाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ मृज्जीभूता तथा शक्तिः कण्डलीस
हजा भवेत् ॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपिद्य दक्षिणाम् ॥ पादं प्रसारितं धृत्वा करभ्यां
परये मुखं कंठे बंधं समा रोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥ तथा सौमरणा वस्थां हरते द्वि
पदाश्रयम् ॥ नहि घथ्य मघथं वारसाः सर्वे पिनी रसाः ॥ अपि मुक्तं विषं घोषं घंघीय
घमिव जीर्य निक्षयकृष्टगुदावर्जं गुल्मह्रीहृष्टो गमाः ॥ तस्य दोषा क्षयं यांति म
हामुडां च यो भवेत् ॥ ॥ महावन्धः ॥ ईश्वरशोक्तेः यस्यां प्रसारितः पादो विमस्यत मु
हुरि ॥ गुदयोनिं समाकुंचनीत्वा चापानमूर्ध्वगम् ॥ योजयित्वा समातेन कृत्वा प्राणा
मधोमुखं ॥ बंधयेद्दृढगन्धर्मपा नप्राणयोः सुधीः ॥ कथितो यं महाबंधः सिद्धमार्गः
प्रदायकः ॥ नाडीगलदसम्ब्रह्ममूर्ध्वं नयनियोजितः ॥ उभयांसा धयेत्प्रामेवैकं सुष

॥ गुरु ॥
॥ ५७ ॥

निश्चितः ॥ मतमत्र तु केषां चित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥ राजदं न दयंतत्र जिह्वो न भवेदिति ॥ भवेदभ्यास
तो वायुः सुषुम्णा स अ संगतः ॥ अनेन वपुषः कांतिर्दृढबंधो स्थिरं जाः ॥ संपूर्णं हृदयो योगी भवत्ये
तानि योगिनः ॥ बंधेनानेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीषितम् ॥ अपानप्राणयोरेकं कृत्वा त्रिभुव
ने बुधैः ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ यस्मिन् वामस्य पादस्य योनिस्थानेनियोजयेत् ॥ वामोरूपी सं
स्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं तथा ॥ निःपीय योनिमा
कुंच्य मयो मध्येनियोजयेत् ॥ रेचयेच्च शनैरेव महाबंधो यमुच्यते ॥ अयं खलु महावन्धो
महासिद्धिप्रदायकः ॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणाः ॥ अयं नु सर्वनाडीनामू
र्ध्वगमनरोधकः ॥ त्रिवेणीसंगमंधत्ते केदारं प्रापयेन्नरः ॥ ॥ अथ महावेधः ॥ रूपला
वण्य संपन्ना यथा स्त्रीपुरुषं विना ॥ महामुडा महाबंधो निष्कलौ वेधवर्जितौ ॥ महावेधे

॥ यो ॥
॥ ६८ ॥

स्थितायोगीकृत्वा पूरकमेकधा वायुनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया समहस्तयुगोभू
मौ स्फिजौ संताडयेच्छनैः ॥ पुरद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ सोमसूर्याग्नि सन्धानं
जायते चामृतायते ॥ मृतावस्था समुत्पन्नं ततो मृत्युभयं कुतः ॥ महावेधो यमभ्यासा महा
सिद्धिप्रदायकः ॥ वलायलितवेषघ्नः सैव्यते साधकोत्तमैः ॥ एतन्नयं महागुप्तं जगामृत्यु
विनाशने ॥ वह्निवृद्धिकरं चैव श्रुतिमादिगुणाप्रदम् ॥ अष्टधा क्रियते चैव यानेयामेदि
तेदिने ॥ पुण्यसंभारसन्धायि पायो घभिडुरंसदा ॥ सम्यक् सिद्धावतामेव स्वल्पं प्रथमसा
धने ॥ ईश्वरयोक्ते ॥ महावधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य वायुना ॥ स्फिजौ संताडयेद्विद्धा
न्वेधोयं कीर्तितो मया ॥ वेधेनानेन संविद्ध वायुना योगिपुंगवः ॥ गन्धी सुखमगामार्गिण
ब्रह्मरन्ध्रं भिनत्यसौ ॥ यः करोति यदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ॥ वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य ज

॥ गुरु ॥
॥ ६८ ॥

रामृत्युविनाशकम् ॥ चक्रमध्यस्थिता देवाः कंघने वायुना डनात् ॥ कुंडल्ययि महामाया कै
लासां शेविलीयते ॥ तस्माद्योगिप्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥ एतन्नयं प्रयत्नेन चतुर्वी
रं करोति यः ॥ घण्टासाभ्यंतरे मृत्युं जयत्येवं न संशयः ॥ एतन्नयं स्यात्माहात्म्यं सिद्धोजा
नानि तेतर ॥ यज्ञात्वा सिद्धयः सर्वे सिद्धारब्धौ लेभिरेचिरम् ॥ गोपनीयं प्रयत्नेन साधनं
सिद्धिमिच्छता ॥ अत्यथा च न सिद्धिः स्यान्मुद्राणामेव निर्णय इति ॥ ॥ अथ खेचरी
॥ योगवीजे ॥ धितस्ति प्रमितं दीर्घं विलारं चतुरंगलम् ॥ मुडलं धवलं पोक्तं वेष्टनाधार
लक्षणमिति ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ छेदनं चालनं दोहं हिंसां संवर्द्धयेत्तावत् ॥ यावदि
यं भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः ॥ कलां यत्मुखी कृत्वा त्रिपथे परिवर्तयेत् ॥ सा
भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं न डुच्यते ॥ रसना मूर्ध्नि गं कृत्वा क्षणाद्वयदिति श्रुतिः ॥ विष

॥ यो. ॥
॥ ५५ ॥

येन च ते योगी व्याधिमृत्युजगदिभिः ॥ रवे चर्या मुदितं येन विवरलम्बि को ईतः ॥ त
स्य नक्षरते विंदुः कामिभ्या लिंगितस्य च ॥ चलितो यियदा विंदुः संपातश्च ऊनाशनम् ॥ वृजत्पू
ईहितछत्ता निरुद्धो यो निमुदया ॥ संपातनविधौ विंदुः पांडुरालोहितस्तथा ॥ पांडुरशुक्ल
माख्यातं लोहितारव्यं महारजः ॥ सिद्धरसनिभं वीजं रविस्थाने स्थितं रजः ॥ शशिस्थाने
स्थितो विंदुस्तयोरेकं मुकुलभम् ॥ विंदुः शिवोरजः शक्तिर्विंदुरिंदु रजोरवि ॥ याति विंदोः
सोहे कत्वे भवेदिव्यं वपुस्तदा ॥ शुक्रं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् ॥ तयोः समरसे
फलं योजयति सयोगवित् ॥ चिन्नाय न नृणां शुक्रं शुक्राय तं च जीवतम् ॥ नस्माच्चि तं
च शुक्रं चरक्षणियं प्रयत्नतः ॥ पातालाय हियति शिखरे मेरुमूले तदस्ति तत्त्वं चैतस्य व
दति सुधीः स मुखेति म्रगानाम् ॥ चंडासारं स्वर्वाति वयुषस्तेन मृत्युर्नराणां तं वधी या

॥ गुरु ॥
॥ ५५ ॥

शा =

त्वकरा मृदानां तथा कायसिद्धिः ॥ रुध्ना नित्यथा वह्नि लौलवर्त्तचक्षी घकः ॥ नित्यं सो
मकला पूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ रसनां वेशयेदूर्ध्वं पिवेत च्छा विनं जलम् ॥ गोमांसं भ
क्षयेन्नित्यं पिवेदमरवारुणीम् ॥ कुलीनं तमहं मन्ये नेतरा कुलघातकान् ॥ गोशब्दे
नोदिता जिह्वा तस्य वेशो हितालुनि ॥ गोमांसं भक्षणं तनुमहाघातकनाशनम् ॥ जि
ह्वा प्रवेश संभूत वह्नि नोत्पादितः खलु ॥ चंडात्स्वर्वाति यः सारः साम्यामरवारुणी ॥
एकसृष्टिमयं वीजमेकामुद्रा च खेचरी ॥ एको देशो ति एलम्ब एका वस्थामनोन्मनी
नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलो घमः ॥ नखे चरी समा मुद्रा ननादसदृशो लयः ॥ मूर्ध्नि
षोडशप्रयत्नगलितं प्राणादवा प्रहठा दूर्ध्वं स्यार सनां नित्यं विवरे शक्तिं पां चि
नित्यत् ॥ तत्कधौलकला जलं च विमलं जिह्वा कुलं यः पिवेन्निर्दोषः समृणा लकोम

॥ यो ॥
॥ १०० ॥

लनतुर्योगाविरंजीवति। बुवंती यदि लम्बिका गुमति शंजिहू रसस्यंदिनी सक्षारकदुका
सुदुग्धसदृशमध्यात्यतुल्यं यदा। आधीनाहरणं जगन्भरणं शाखागमोद्धारणं तस्य स्या
दिहसिद्धिरष्टगुणिता सिद्धांगना कर्षणम। स्कंदपुराणे। कपालकहरो जिह्वा प्रविष्टा विष
रीतगा। भुवो रत्नगता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी। चित्तं चलति खेयस्मा जिह्वा चलति खेगता
तेनैवा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धेर्निधेविना। यावद्वक्षानभो मुद्रा तावद्विदुर्न गच्छति। यावद्विदु
स्थिते देहे तावत्कालभयं कृतः। पीयते न सरो गेरा न च लिप्यत कर्मणा। बाध्यते न सका
लेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्। रसना नालु विवरे निधायोर्ध्वमुखः मृतम्। पिते निर्जरांग
छेत्तु एवमासात्रात्र संशयः। दुर्द्ध जिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमयानं करोति यः। मासां द्वे न न सं
देहो मृत्युं जयति योगवित्। संपीड्य रसना गेरा राजदन्तविलं महत्। ध्यात्वा मृतमयीं देवीं

॥ गुरु ॥
॥ १०० ॥

षण्मासेन कविर्भवेत्। अमृता पूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरतः। दुर्द्ध पवर्जनेरेतो स्य
णिमादिगुणोदयम्। नित्यं सामकला पूर्णशरीरं यस्य योगिनः। तक्षकं नापि दृष्टुं स्या वि
षन्नं त्वसर्पनीति। दत्तात्रेयः। अतः कपालविवरे जिह्वा व्यावृत्त्यचार्ययेत्। भूमध्य द
ष्टि मयेषा मुद्रा भवति खेचरी। नोगो मरणं न स्य न निदानं शुधानृषा। न च मूर्च्छा भवेत्
स्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीमिति। ईश्वर प्रोक्ते। लम्बिकोर्ध्वस्थिते गर्ते रसनां विषरीतगा
म्। संयोजयेत्पुन्यत्वेन सुधाकूपे विचक्षणा। मुद्रैवा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोध
तः। तिरत्नारकताभ्यासपीयूषं प्रत्यहं पिवेत्। तेन विगुहसिद्धिः स्या मृत्युमातंग खेच
री। मुद्रैवा खेचरी यस्य सुस्थिता स्या दंतं दिता। शतबुद्धगते नापि क्षणां द्वे मन्यते हि स
इति। ॥ अथ मूलवन्धः। पादमूले न संपिद्य गदमार्गं सुयन्त्रितम्। वलादपानमाह

॥ जो ॥
॥ १०१ ॥

कामादूर्ध्वसमभ्यसेत् ॥ कथितोयं मूलबंधो जगामरणा नाशनः ॥ अथानुप्राणयोरै
कंध्वयोर्मूत्रपुरीषयोः ॥ बंधेनानेन सुनरां योनिमुदापसिद्ध्यति ॥ सिद्धायां योनिमु
दायां किन्नसिद्ध्यति भूतले ॥ बंधस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः ॥ यथा सनस्थि
ते योगी भुवमुत्सृज्य वर्त्तते ॥ सुगन्धेन निर्जने देशे बंधमेनं समभ्यसेत् ॥ संसारसागरं
तर्जुं यदिच्छे योगिपुंगव इति ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ पार्श्विघातेन संपिष्ट योनिमाकं
चयेद्गुदम् ॥ अथानुमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधो यमुच्यते ॥ अथोगतमपातं चतदूर्ध्वक
रुते हठात् ॥ आकंचते न तं प्राकृर्मूलबंधं नु योगिनः ॥ योगबीजे ॥ गुदं पार्श्वानुसंधी
यवायुमाकंचयेद्दलात् ॥ वारं वारं तथा चोर्ध्वं समायाति समीरणाः ॥ प्राणापानौ नाद
विंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥ गन्वायोगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः ॥ अथानुचोर्ध्व

॥ गुरु ॥
॥ १०१ ॥

गे जाने संघाप्ते वह्निमंडले ॥ तथानलशिखादीर्घा वर्द्धते वायुना हतो ॥ ततो वानो बह्म
पानो प्राणमुक्तस्वरूपको ॥ तेनान्यन्नप्रसृज्य लनो देहजस्तथा ॥ तेन कुडलिनी
सुप्ता सततं संघोर्ध्वते ॥ दण्डाहतभुजंगो वतिष्ठितं मृजुतां वजेत् ॥ विलंपविष्टैव
तथा बह्मना यत्र वजेत् ॥ तस्मान्नित्यमूलबंधः कर्तव्यो योगिपुंगवैः ॥ उडि
यानबंधः ॥ योगबीजे ॥ वक्षोयेन सुषुम्णायां प्राणस्तु डियते यतः ॥ तस्मादुडियाता
रव्योयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ उडीनं कुरुते यस्माद्विश्रान्तं महाखगः ॥ उडियान
नदेवस्यामूलबंधो विधीयते ॥ उदरे पश्चिमज्ञानत्राभेरूर्ध्वं समाचरेत् ॥ उडियानो
ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेशरी ॥ उडियानं नु सहजं गुरुणा कथितं यथा ॥ अभ्यसे
तदतदुत्तु वक्षोपितरुणायते ॥ नाभेरूर्ध्वं मधो वाधितानं कुर्यापयत्नतः ॥ यथामा

॥ यो ॥
॥ १०२ ॥

समभ्यसे मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ हठपदीयिकायाम् ॥ सति वजासने पादौ कर
भ्यां धारयेद्दृढम् ॥ गुल्फदेशसमीपे च उदरं तत्पदी उद्येत् ॥ पश्चिमं नानमुदरं कार
येच्चुक्रं हृदि ॥ शनैः शनैर्यथापाणस्तुंदसिद्धिर्भगवति ॥ सर्वेषामेव बंधानामु
त्तमो ह्युडियातकः ॥ उडियाते दृढे बंधे मूलः स्वाभाविको भवेत् इति ॥ ईश्वरपोक्तेः
॥ नाभेरूर्ध्वं मध्यापिता तन्निर्भरमाचरेत् ॥ उडियानो बंध एव सर्वदुरवो घनाशनः
नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्वारं दिने दिने ॥ तस्य नाभेर्विभुद्धिः स्याद्येन सिद्धो भवेन्म
हत् ॥ घण्टासमभ्यसे योगी मृत्युं जयति तत्त्ववित् ॥ तस्योदरग्नौ ज्वलति रसवृ
द्धिः श्रुजायते ॥ अनेन सुतरां सिद्धिर्विग्रहस्य पुजायते ॥ रोगाणां संक्षयश्चापि योगिना
भवति ध्रुवम् ॥ गुरोर्ललापयन्नेन साधयन्नु विचक्षणः ॥ निर्जने सुस्थिते देशे बंधं

॥ गुरु ॥
॥ १०२ ॥

परमदुर्लभमिति ॥ ॥ अथ जालंधरबन्धः ॥ वध्यागलशिरोजालं हृदये चिबुकं त्वसे
त् ॥ बन्धो जालंधरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः ॥ नाभिस्थवह्निर्जननां सरुस्त्रकमल
मुतम् ॥ पिवेत्पीयूषं रसवत्तदर्थं बंधयेदिवम् ॥ बंधेनानेन पीयूषं स्वयं पिवति बु
द्धिमान् ॥ अमरत्वं च संप्राप्य मोदते भुवनत्रये ॥ जालंधरो बंध एव सिद्धानां सिद्धिदा
यकः ॥ अथासंक्रियते नित्यं योगिना सिद्धिर्निष्ठेति ॥ योगवीजेः कंठमाकुंच्य हृद
ये स्थापयेद्दृढमिच्छया ॥ बन्धो जालंधर उवाच ममृतामयकारक इति ॥ हठपदीयि
कायाम् ॥ वध्नाती हशिरोजालमधोगामिनभोजलम् ॥ ततो जालंधरः प्रोक्तः कंठ उः
खो घनाशनः ॥ जालंधरे कुरुते बंधे कण्ठसंकोचलक्षणम् ॥ न पीयूषं यतत्पग्नौ न च वा
युः प्रकुप्यति ॥ मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धि

॥ यो ॥
॥ १०३ ॥

निधेवितम् ॥ सर्वेषां हठं तत्राणां साधने योगिनो विदुरिति ॥ ॥ अथ विपरीतकराणि
॥ हठयोगे ॥ नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः ॥ अमृतात्मा स्थितो नित्यं ता
नुमध्ये च चंद्रमाः ॥ वर्षत्यधो मुखश्चंद्रो गुप्तसूत्रं मुखो रविः ॥ करणं तच्च कर्तव्यं ये
न सा पाप्यते मुधा ॥ विधेः परमे च के रूपा सोमकला मृतम् ॥ तन्मार्गेण कृतं याति ॥ वं
चयित्वा मुखे रवेः ॥ अमृतं कन्दरे कृत्वा नासान्तं शिखरे क्रमात् ॥ स्वयमुच्चा लितं या
ति वंचयित्वा मुखे रवेः ॥ वद्धं सोमकला जलं च विमलं कण्ठस्थला दूर्ध्वतो नासान्तं
शिखरेण याति गगनं द्वा न्नतः सर्वतः ॥ दुर्ध्वस्थो भुवि सन्निपत्य तित ए मुत्तानपा
दः पिते देवं यः कुरुते जितेन्द्रियचयो नैवास्ति तस्य क्षयः ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ य
त्किंचित्स्नवते च द्वादशमृतं दिव्यरूपि च ॥ तत्सर्वं गुप्तं ते सूर्यस्तो न पिण्डं विनाशित

॥ यस्तु ॥
॥ १०३ ॥

म ॥ तत्रालि करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबंधनम् ॥ गुरुपदेशतो ज्ञेयं ननु शास्त्रार्थकोटि
भिः ॥ दुर्ध्वनाभिरधस्तालु रूर्ध्वभानुरधः शशी ॥ करणी विपरीतारव्या सर्वव्याधिवि
नाशिनी ॥ दत्तात्रेयः ॥ दुर्ध्वभानुरधश्चंद्रस्तथाश्रणा सां कृते ॥ अधः शिखरो र्ध्वपा
दः क्षणं स्यात् पुथमेदिने ॥ क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसे च्छदिनेदिने ॥ बलिश्च प
लितं चैव घण्टासां हनदृश्यते ॥ याममात्रं नु यो नित्यं अभ्यसेत्स नुकालजित् ॥ नित्य
मभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनम् ॥ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्य सां कृते घृतैः ॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहं करोति वै ॥ ॥ अथ शक्तिचालनम् ॥ ईश्वरप्रोक्ते ॥ आ
धारकमले मुद्रां चालयेत्कुंडली दृढम् ॥ अथानवाभाकृष्य बलादाकुंच्य बुद्धिमान्
शक्तिचालनमेवं हि प्रत्यहं यः समभ्यसेत् ॥ अग्निबुद्धिर्भवेत्तस्य एगाणां च विनाश

॥ यो ॥
॥ १०४ ॥

नमः विहाय निडां भुजगी स्वयमूर्ध्व भवेत् खलु तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिना सिद्धि मिच्छता
॥ यः करोति सदा भ्यासं शक्ति चालनं मुक्तं मम ॥ येन विग्रह सिद्धिः स्यादणिमादि गुण
प्रदा ॥ गुरु पदेश विधिना तस्य मृत्यु भयं कुतः ॥ गुरुर्न द्वये पर्यन्तं विधिना शक्ति चाल
नं वज्रासनगतो नित्यं मासां द्वे तु समभ्यसेत् ॥ वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीन्दह
तेति शम् ॥ सन्नता साग्निना डी च शक्ति स्त्रे लो क्य मोहिनी ॥ विशते वज्र तुंडे न सुषुम्णा
वदनान्तरे ॥ वायुना वह्निना सां द्वे वल्लुगं धिं विभियसा ॥ विष्णु गंधिं ततो भित्वा रुद्र गं
धेवतिष्ठति ॥ ततस्तु कुंभके गाढं पूरयित्वा पुनः पुनः ॥ भिद्यन्ते गन्धयो रं शे तप्तलो
हशलाकया ॥ तथैव पृष्ठवंशे स्यात्तु गंधिभेदस्तु वायुना ॥ घिषीलिका यथा लग्ना कं
दूस्तु प्रवर्तते ॥ सुषुम्णा यान् तथाभ्यासात्सततं वायुना भवेत् ॥ रुद्र गंधिं ततो भित्वा

॥ गुरु ॥
॥ १०४ ॥

ततो याति शिवात्मकमिति ॥ रुद्रयोगे ॥ उद्घाटयेत् कुपाटनु यथा कुंभिकया हठात् ॥
कुण्डलित्वा ततो योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ येन द्वारेण गन्तव्यं बुद्ध्या न त्रिणमय
म् ॥ मुखेनास्त्रा यतद् द्वारं प्रमुखा परमेश्वरी ॥ कंदोर्ध्वं कुण्डली शक्तिर्वृद्धा मोक्षाय
योगिनाम् ॥ बंधनाय च मूढानां यस्तं वेत्ति स योगावित् ॥ अंभोधि शैल दीपात्ता मा
धारः शेष कुण्डली ॥ अशेष योगतं प्राणा माधारः कुण्डलीन् तथा ॥ कुण्डलांगी कुण्ड
लिनी भुजगी शक्तिरीश्वरी ॥ कुटिला रुक्मिणी देवी शब्दाः चया यवाचका ॥ कुण्डली
कुटिला काण सर्षपत्यारि कौर्तिना ॥ सा शक्तिश्चलिना येन समुक्तो नात्र संशयः ॥ गं
गायमुनयोर्मध्ये बालराजतपस्विनी ॥ बलात्कारेण गृहीयात्तद्विद्योः घर्मं प
दम् ॥ पुच्छं प्रगृह्य भुजगी मुक्ता मुक्षो धयेदभिः ॥ निडां विहाय सा ऋज्वी दुर्ध्वमुत्तिष्ठते

॥ यो ॥
॥ १०५ ॥

रुढात् परिस्थिता चैव फणा वतांसा प्राप्ताश्च सायं पुरुषार्थमात्रम् । अपूर्यसौ र्यं परिधात
मुक्ता पुग्लुनिर्याति विचालितासा ॥ वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा नु कण्डलीम्-
सूर्यादनन्तरं भस्त्रा कण्डली माश्रवोधयत् । भानोरा कुंचनं कुर्या कण्डलीं चालयेत्त-
तः ॥ मृत्युवक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कृतः ॥ नासादक्षिणमार्गं बाहियवनो घ्राणेति दी-
र्घाकृतश्चंद्रांभः परिपूरिता मृततनुः प्राग्घण्टिकायास्ततः ॥ भिंदं कालविशालवह्निवृश-
गाभूरंधनाडीगणांस्तं कायं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णं दुमस्कंधवत् । कण्डलीं चालये-
त्ताजु कुर्याद्भस्त्राद्विशेषतः ॥ एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शंकते यमम् । तदाभ्यसेत्सूर्य-
भेदमुजायं चापि शीतली ॥ एवमभ्यासयुक्तस्य यमस्तु यमिनः कृतः ॥ मुहूर्ते द्वयपर्यन्तं
निर्भरं चालनाद्विवे ॥ वृत्तचर्य रतस्यैव नित्यं हितमितीति शितः ॥ मण्डला दृश्यते सिद्धिः

॥ गुरु ॥
॥ १०५ ॥

कण्डलाभ्यासयोगिनः द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मूलशोधनम् । कृतः प्रक्षालनो-
पायः कण्डलाभ्यासतो विना ॥ अत्र शक्तिचालने यथासनमेव दृष्टव्यं न वज्रासनमग-
भवति विरोधात् ॥ तथा च गुल्फात्तरे ॥ कृत्वा संपुटितौ कौण्डे दृढतां वधा च यथासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय विवर्कं ध्या न च तच्चैतसि ॥ वारं वारं मयानमूर्ध्वमविलंघ्योत्सा-
रयेत्पूरयेत्प्राणं मुंचति बोधसेति निघतं शक्तिः प्रबोधो दयात् ॥ इति मुद्रा नवप्रो-
क्ता आदिनाथेन शंभुना ॥ एकैका ता सुयमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ दत्तात्रेयः ॥ अ-
भ्यासभेदतो भेदः फलनुसममेव हि ॥ अभ्यासक्रमनश्चोक्तः पवनसंग्रहे ॥ महामु-
द्रां समभ्यस्य महाबंधं ततः परम् ॥ महावेधं च नित्यतं प्रकुर्याच्छक्तिचालनम् ॥ आ-
सनं मुदं वधा मूलवन्धविधाय च ॥ उडिया नंतथा वंधं ततो जालंधराभिधम् ॥

॥ यो ॥
॥ १०६ ॥

सं
श्रुभ्यसेदिति बंधः ॥ हठप्रदीपिकायां ॥ मूलस्थानं समाकृष्य उडिया तंतु कारयेत् ॥ इ
डां च पिंगला चैव बाहयेत्यश्विमे पथि ॥ अनेनैव विधानेन सेवयेत्पवनालयम् ॥ ततो
न जायते मृत्युर्जह रोगादिकं तथेति ॥ योगवीजेः ॥ चतुर्णामपि भेदानां कुंभकेशमुप
स्थिते ॥ बंधत्रयमित्रं कार्यं वक्ष्यामि ॥ माणां मया स्फुटम् ॥ पूरकान्तेन कर्तव्यो बंधो जाल
धराभिधः ॥ कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तु उडिया तंतुः ॥ अधस्तात् कुंचनेनाशु कण्ठ
संकोचनेन च ॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो बहिर्नाडिगः ॥ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य
प्राणं कण्ठादधो तयेत् ॥ योगी जह विमुक्तः सन्त्यसा बोडशो भवेत् ॥ उडियानस्य
साहजिकत्वात् कुंभकदशायां कर्तव्यम् ॥ अत्र केचित् ॥ यद्यपि कपिलादि सिद्धानां
मेव महामुद्रादयः सम्मता ॥ तथा जल क्पादि मुनीनाम् ॥ तथापि साधारणेन बो

॥ गुरु ॥
॥ १०६ ॥

ध्या इत्याहुः ॥ ननु गन्तार्थावबोधविधुरम् ॥ तथा हि ॥ नादोत्पत्तिप्रकरणे ॥ अपानमूर्
ध्वमाकृष्य प्राणं वेन समाहित इत्यत्र मूलबन्धः कण्ठत एवोक्तः ॥ तडुत्पाचनत्सवे
धिना उडियानजालंधरावधिप्राप्तौ ॥ एकसमयावच्छेदेन त्रयाणां मनुष्या तस्य पू
र्वदर्शितत्वात् ॥ किंच ॥ जिह्वायां यायुमातीयजिह्वा मूले निरोधयेत् ॥ यः पिवेदमृतं
विद्वान्सकलं भद्रमभुते इत्यत्र रेचकादिना मृतया नानुपयनेः स्पष्टत्वात् ॥ तस्मात्सं
नित्याह वल्क्यादीनामपि मुद्रा अभिषेताः ॥ अतिपादनं नुगृथांतरे ॥ प्रसिद्धत्वादि शेषे
राहृतमत्रैव धेयम् ॥ इदानीं पूर्वोक्तवाक्याभ्यन्तरसाधनं ॥ न संयत्नं स्याधारमुद्रा
चक्रादि ज्ञानवृत्तौ मुमुक्षोश्चित्तशुद्धिद्वारा मोक्षसाधनी भूत तत्त्वज्ञानोपयोगी नित्ययोगा
गातिरित्युच्यते ॥ तथा च पातं जले ॥ योगां गानुष्ठाना दशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरिविवेकरव्या

॥ शो ॥
॥ १७ ॥

नेरिति वक्ष्यमाणानां योगां गानां अनुष्ठानादिविवेकरूप्यातेरभुक्तिक्षयविजसत्त्वस्य प्र
काशावरणात्केशाख्यायाभ्रभुक्तेनांशसतिया भवति ज्ञानदीप्तिः सात्विकः परिणामो
विवेकरूप्यातिपर्यन्तः सतस्याविवेकरूप्यातेर्हं नुरित्यर्थः ॥ योगांगोद्देशपरं च सूत्रम्
यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा ध्यान समाधयोष्टावंगानीति ॥ याज्ञ
वल्क्यः ॥ वक्ष्याम्यंगानिते सम्यग्यथा पूर्वमया श्रुतम् ॥ तमाहितमनागार्गिः ऋषिभिः
सह संभ्रूय ॥ यमश्चनियमश्चैव आसनं च तथा ध्यानं प्रत्याहार
श्चधारणा ॥ ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वदन्त नै ॥ यमश्चनियमश्चैव दशधा संप्र
कीर्तितः ॥ आसनासु तमात्यष्टौ त्रयं नेष्टुत्तमोत्तमम् ॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहार
श्चैव च धारणा यंच धाप्रोक्ता ध्यानं चोक्ता प्रकीर्तितम् ॥ त्रयं नेष्टुत्तमं प्रोक्तं समाधिः

॥ गुरु ॥
॥ १७ ॥

स्वेकरूपतः ॥ बहुधा केचिदिच्छन्ति विल्लरेणापृथक् पृथक् ॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं
दयार्जवम् ॥ क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमादशः ॥ कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु
सर्वदा ॥ अक्रेशजननेषोक्तः अहिंसा सेवयोगिभिः ॥ सत्यं भूतहितं प्रोक्तं मयथार्थावभा
षणाम् ॥ कर्मणा मनसा वाचा परद्वेषेषु निस्पृहा ॥ अस्तेयमिति तस्योक्तं ऋषिभिस्तत्त्वद
र्शिभिः ॥ कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ॥ सर्वत्र मेधुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रवक्ष
ते ॥ ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्टिकस्य च ॥ ब्रह्मचर्यानुसैवोक्ता तथैवारण्यवासिना
म् ॥ मृतावृत्तौ स्वदारेषु संगतिर्याविधानतः ॥ ब्रह्मचर्यानुसैवोक्ता गृहस्थाश्रमवासि
नाम् ॥ एतश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितः ॥ श्रुष्ट्या च गुरोः कृत्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृत
म् ॥ दया च सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहस्ततः ॥ विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्यकर्मभिः ॥ प्रवृ

॥ यो ॥
॥ १०८ ॥

नौवानि वृत्तौ वा एकहस्तमा जवम् ॥ प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ॥ क्षमा
सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ॥ अर्थहानौ च वंधूनां नियोगेऽपि संघदि ॥ नयोः प्रा
प्तौ च सर्वत्र विज्ञस्य स्थापनं धृतिः ॥ अष्टौ ग्रासामुनेः प्रोक्ताः षोडशारण्यवासिनाम् ॥ द्वा
त्रिंशच्च गृहस्थस्य यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ॥ एवामयमिनाहारे ह्यन्येषामल्पभोजनम् ॥
शौचं वद्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ॥ मृजलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनः शुद्धिं स्तथा न्तरम्
॥ मनः शुद्धिश्च विज्ञेया धर्मैराध्यात्मविद्यया ॥ अध्यात्मविद्या धर्मश्च पित्राचार्येणावा नद्ये
नपः संतोषश्चास्ति क्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥ सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मन्त्रिश्च जपो व्रतम् ॥
एतौ च तिमिमां प्रोक्तास्तौ च सर्वाभ्युत्थकभूता ॥ विधिनोक्ते न मार्गेण कुरु चांडायणादि
भिः ॥ शरीरशोषणं प्रोक्तं स्तापसातप उज्जमम् ॥ इदं तु योगाभ्यासासंगे वदव्यम् ॥ अथा

॥ गुरु ॥
॥ १०८ ॥

सकाले कायक्लेशो यवासादीनां निवेधात् ॥ भागवती लोक्तं मौनादिलक्षणां पुज्यते ॥
तथा हि देवद्विजगुरुपातपूजनं शौचमार्जवम् ॥ ब्रह्मचर्यमहिंसा च शरीरन्तप उच्यते
॥ अनुष्ठेयं करं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् ॥ स्वाध्यायोऽभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥
मनःप्रसादः सोम्यत्वं मौनमात्मविनिर्गुहः ॥ भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते
॥ याज्ञवल्क्य ॥ यादृच्छालाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति ॥ मतिस्तामृषयः प्रोचुः संतो
षं मुषलक्षणम् ॥ धर्माधर्मश्च विश्वासो यस्तदास्ति कमुच्यते ॥ त्यागार्जितं धनं चान्नमन्य
दायत्वं दीयते ॥ अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतं यत्पुंसस्य स्वभावेन विष्णुं वारु
डसेववा ॥ यथा शक्त्वं च न भक्त्या ह्येतदीश्वरपूजनम् ॥ एणादयेतं हृदयं वागदुष्टानृता
दिना ॥ हिंसारहितकायश्च एतदीश्वरपूजनं ॥ सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदोतश्रवणं बुधैः

॥ यो ॥
॥ १०५ ॥

द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धांतं भवरां कुधे ॥ विशां च केचिदिच्छंति शीलवृत्तिवतं सताम् ॥ भू
डाणां च स्त्रियां चैव स्वधर्मस्य तयस्त्रिनाम् ॥ सिद्धान्तं भवरां प्रोक्तं पुराणां भवरां कुधे ॥ वे
दलोकिकमार्गे तु कुत्सितं कर्म यद्रवमेतत् ॥ तस्मिन् भवति यालज्जा ह्रीस्तु सेवेति कीर्तिता ॥
विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धाया सामतिर्भवेत् ॥ गुरुणा चोपदिष्टोपिवेदवाद्यविवर्जितः ॥ वि
धिनोक्ते न मार्गेण मंत्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ अधीत्य वेदसूचं वा पुराणं सैतिहासकम् ॥
यदेष्टु ध्ययनं तच्च सदाभ्यासो जपः स्मृतः ॥ यतिविषये दत्तात्रेयो विषयमाह ॥ अस्तेयं
ब्रह्मचर्यं च त्यागो लोभहोथवव ॥ व्रतानि पंचभिर्दशैव महिंसा घरमाणि वै ॥ अक्रोधो ग
रुभ्रूषा शौचमाहारलाघवम् ॥ नित्यं स्वाध्याय इत्येते नियमाः पंचकीर्तिता इति ॥ पातं ज
लोपि ॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्या परिग्रहायमाः शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेभ्यः ॥ पु

॥ गुरु ॥
॥ १०५ ॥

णिधानानि नियमा इति गरुडपुराणे ॥ आनृशंस्यमनालस्ये वेराग्यं चार्जवं परम् ॥
अचापलं धृतिः सत्यं ज्ञानं चैव यमं विदुः ॥ अत्रानृशंस्यं घातकत्वाभावः ॥ शौचं महारवि
यमो निर्ममत्वमसंगता ॥ शमः क्षमा दमस्तुष्टिरित्यष्टौ नियमा स्मृताः ॥ अथा
सतम् ॥ तत्र पतंजलिः ॥ स्थिरसुखमासनं आस्यते तेनेत्यासनम् ॥ यद्वा दित्यदा
निष्कंथं सुखमनुद्वेजनस्यं च भवति ॥ तदा तद्योगांगतां भजते ॥ तथा स्थैर्यं स्थिरसु
खमत्यर्थं सूत्रं ॥ प्रयत्नशैथिल्यसमापत्तिभ्यामिति ॥ तत्रानंतेति भावप्रत्ययान्त
पाठ इति ॥ भोजदेवः प्रयत्नशैथिल्ये नानन्यसमापत्त्या च स्थिरं सुखं च भवती
तिसंबंधः यदा यदा सनं बंधूमीति प्रयत्नशैथिल्येण के शौचं नैवतिः पश्यते ॥ यदा
चाकाशगत आनन्दो वेतसः समापत्तिः क्रियते ॥ अवधानेन तादात्म्यमापाद्यते

॥ यो ॥
॥ ११० ॥

नदा देहा हंकारभावात्तासनं सुखजनकं भवति। अस्मिंश्चासनजये सति समा
ध्यांतरायभूतानपुभवत्यंगमेतजयत्वादयः अननरसमायन्तिभ्यामिति भाव
पत्यय रहितः सूत्रपाठ इति भाष्य संप्रदायः। अत्र अनन्तेनागनायके स्थितरे
फणासहस्रविधृत विश्वम्भरामण्डले समायन्ति चित्तमानसं निवर्त्तयतीति व्या
ख्यातमिति वाचस्पतिमिश्राः। आसनसामान्यलक्षणां तु करचरणसंस्थानवि
शेष आसनमिति विशेषलक्षणां तु धर्मपुत्रिकायां। स्थातव्यो भूतले पादावा स
नस्थे न योगिना। दक्षिणं वामभागे तु वामपादं तु दक्षिणे। अन्योन्याभिमुखं कृत्वा
मृगशीर्षकरद्वयं। योगसंसिद्धिहेतौ स्तु मृगस्वस्तिकमुच्यते। तलपादेन वामेन जा
नुना दक्षिणेन च। स्थित्वा हस्तपुटं कार्यमर्द्धचन्द्रासनं विदुः। अविस्थित्वा तु जानुभ्यां

॥ गुरु ॥
॥ ११० ॥

तावन्मात्रेण योगिना। हृदि हस्तपुटं कार्यं ते यमञ्जलिनासनं। सुखप्रसारितौ पादौ
सुप्तिद्वौ भूमिसंस्थितौ। उर्ध्ववेश्यार्द्धकायं तु दण्डासनमिति स्मृतं। आसनस्थे न
पादौ द्वौ न्यस्यतौ भूतले समौ। जानुद्वये हस्ततलं कृत्वा पीठासनं भवेदिति। मतं
गमः। पर्यंकयोगपदेन वक्ष्यात्पृष्ठयोगतः। आकञ्चानुनी सम्यक्पादं कृत्वा तु
दक्षिणं। बाह्यतो वामजंघायां वामंसत्रादधो वहिः। किंचिद्विनिर्गन्तुं कृत्वा संतिष्ठे
न्नाम्येकदि। पर्यंकमिति विख्यातमासीनं योगसिद्धिदं। आग्नेयपुण्ये। पादौ द्वौ
द्विगुणीकृत्य तिर्यग्द्वयथाक्रमं। न्यसेत्या एतौ यथापह स्थितः श्लिष्टा कुलीनखो
योगपदासनं ह्येतत्सर्वं वामपि पूजितमिति। चंडार्द्धलेशतः शृणु। तद्वत्पादद्वयं
कृत्वा सुतत्ताम्यो न्यसंस्थितं। चंडार्द्धमेव कथितमिति। तद्वत्प्रासेन वद्विगुणापा

॥ यो ॥
॥ १११ ॥

दहयं कृत्वेत्यर्थः ॥ तद्वत्पादद्वयं कुर्यात् ननु खं नु प्रसारणमिति ॥ पृष्ठनो व्याधानः
स्थं संप्रसार्य करद्वयं प्रसारिता सतं त्वे तत्कथितं योगसिद्धिदमिति ॥ वशिष्ठः ॥
गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्यक्तु मेरा समाहितः ॥ कूर्मासनं भवेत्तावदित्योगविदो
विदुः ॥ ॥ कर्मपुराणे ॥ एकं पादमथैकस्मिन् विन्यस्यो रुशिसंज्ञम ॥ आसीदाद्रास
नमिदं योगसाधनमुत्तमं ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ जानवोरनरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभोऽङ्ग
मुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्पुचक्षते ॥ सीवत्यामात्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य
पादयोः ॥ सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणे तं ॥ एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपाप
प्रणाशनं ॥ सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ॥ दक्षिणे पितृणां सव्यं गोमु
खं गोमुखं यथा ॥ एकपादमथैकस्मिन् विन्यस्यो रुशिसंस्थितः ॥ इतरस्मिंस्तथा च ॥

॥ गुरु ॥
॥ १११ ॥

हवीरासनमुदाहृतं ॥ गुल्फौ च वृषास्याधः सीवत्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ दक्षिणे सव्य
गुल्फेन दक्षिणेन तथेति ॥ हस्तौ जातू परित्याप्य स्वाङ्गुली संप्रसार्य च ॥ व्यापृव क्रो
निरीक्षेत् नानासागुं सु समाहितः ॥ सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ॥ गुल्फौ च वृ
षास्याधः सीवत्याः पार्श्वतः क्षिपेत् ॥ पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा मुनिश्चलः ॥
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविघातहं ॥ संधीय सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फे तैव नुसयतः ॥
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमितीरितं ॥ अवष्टभ्य धारं सम्यक् कृत्वा लाभ्यां करयोर्द
योः ॥ हस्तयोः कूर्प्यरे वापि स्थापयेत् ॥ नापि पार्श्वयोः ॥ समुन्नतशिरः पादौ दण्डवद्व्यो
न्नि संस्थितः ॥ मयूरसनेन द्वे सर्वपापप्रणाशनं ॥ सर्वव्याध्नरोगा विनाशयंति
विधानि च ॥ ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ वशिष्ठा शैब्यमुनिभिर्मन्ये डाद्यैश्च योगिभिः ॥

॥ यो ॥
॥ ११२ ॥

शुद्धी कृता त्यासना निवृत्त्यनेकातिविमया हठस्य प्रथमा कृत्वा दास नं पूर्वमुच्यते ॥ तत्कुर्यादासनं स्वैर्यमागे ग्यं चाकृत्वा घवं ॥ पश्चासनं नु संयोज्य जानू र्वैरितरे करो ॥ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमाथं कृत्वा दासनं ॥ कृत्वा दासनं वदस्यो दोर्भा सं वध्यक धरं ॥ भवेत्कर्म वदुत्तान मेतदुत्तान कर्म कं ॥ यादां कुक्षौ च पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥ धनु एक घरां कृत्वा धनु ए सनमी रितं ॥ वामो रूमूलार्पित दक्ष पादं जानू र्वहिर्वेष्टित दक्ष दोष्मा ॥ प्रगृह्यतिष्ठेत्यारिवर्तिता कृः श्रीमत्स्य नाथो दितमासनं स्यात् ॥ मत्स्ये इपीठं जठरप्रवृद्धिं प्रचण्ड रुद्राण्ड लखण्ड नाहं ॥ अभासतः कण्डलिनी प्रबोधं दण्डे स्थित्वं विदधाति पुसां ॥ प्रसार्य पादौ भुवि दण्ड रूपौ दोर्भा च पादद्वितयं गृहीत्वा ॥ जानूपरित्यस्तललाटदेशो ऽभ्यसेदिदं पश्चि

॥ गुरु ॥
॥ ११२ ॥

मनानमाहुः ॥ इति पश्चिमना तमासनात्पंचवने पश्चिमवाहिनं करोति ॥ उदयं जठरानलस्य कुर्या उदरेका श्यं मरुगिता च पुसां ॥ धारमवष्टभ्ययुरः कणभ्यां तत्कुर्या रे स्थापितनाभि पार्श्व ॥ तदा सने दण्डमिवोत्थितः खेमयूरमेतत्प्रवदन्ति सन्तः ॥ हरति सकल रोगा माभुगुल्मोदण्डी नभि भवति च दोषो नासन श्री ॥ मयूर एव रु कदशन भुक्तं भस्म कुर्या दशोषं जनयति जठराग्निं जारयेत्काल कृत् ॥ उत्तान शव वदुमौ सवासनमिदं स्मृतं ॥ शवासनं श्रान्ति हरं चित्तविश्रान्ति साधन ॥ भूमौ स्व मस्तकं स्थाप्य हस्तयोः कुर्या रेतथा ॥ पादौ खेदण्ड वत्कुर्या भ्रूकासनमी रितमिति ॥ स्कंदपुराणे ॥ आसनाती हतावन्ति यावन्तो जीवयोनयः ॥ सिद्धं वैवतथा पद्यं ते बुद्धेक्षिप्रसिद्धिदे ॥ गोरक्षः ॥ चतुरशीति लक्षारणामेकैकं समुदाहृतं ॥ एतेषा म

॥ यो ॥
॥ ११३ ॥

खिलाभेदाभिजातातिमहेश्वरः ॥ ततः शिवेन पीठानां षोडशोत्तशतं कृतं ॥ आस
नेभ्यः समस्तोभ्यो द्वयमेतदुदाहृतं ॥ एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनं ॥
हठप्रदीपिकायां ॥ चतुर्गुणीत्यासनातिशिवेन कथितानि वै ॥ तेभ्यश्चतुष्कमादा
यसारभतं बुवीम्यहं ॥ सिद्धं पद्मं तथा भद्रं सिंहं चेति चतुष्टयं ॥ अष्टं हितत्रापि प
द्मं तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ भद्रं सिद्धासने पूर्वमुक्ते ॥ ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ दक्षिणे तारु
त्केन सीवती पीडयेत्किं ॥ अधस्तादण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणं ॥ जंघो
र्वोरन्तर्गां गार्गि त्रिभिर्द्वंद्वये दृढं ॥ समग्रीवशिरः स्कंधः समपृष्ठसमोदरः ॥ ति
श्र्वाभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरि स्थितं ॥ एतत्सिद्धासनं नाम शीघ्रं सिद्धि विधा
यकं ॥ तथा ॥ सव्येन गुल्फेन गुदं तिपीय सव्ये तरेणो वीतिरुध्य संधिं ॥ सव्ये तरे न्य

॥ गुरु ॥
॥ ११३ ॥

स्तकरेतस्मिन् शिखां समा लोकययावकस्य ॥ आयुर्विघातकृत्पाणो नि
रुद्धस्त्वासनेन वेयातिगार्गितदापानात्कुलं बहूः शनैः शनैः ॥ पवनयोगसं
गृहे ॥ योनिस्थानकमंश्चि मूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्नेष्टु पादमथैकमेक
हृदयः कृत्वा समं विग्रहम् ॥ स्थाणः संयमितेन्द्रियो चल दृशाय श्च दुर्बोरन्तरचै
नन्मोक्षकपाटभेदनकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ तथा ॥ मेष्ठादुपरि विन्यस्य सव्यं गु
ल्फेन तोयारि ॥ गुल्फान्तरानु विन्यस्य सिद्धासनमिदं ज्ञेयम् ॥ एतत्सिद्धासनं पा
दुःयन्नासनमथो विदुः ॥ गुप्तासनं वदन्त्ये केषां कुर्वन्नासनं यरे ॥ केचित्मुक्तास
नं पादुः रिदमासनमुत्तमम् ॥ हठप्रदीपिकायाम् ॥ नियमेषु मिताहारो यथा हिं
सा मयेष्टिव ॥ मुख्यं सर्वासनेषु वै सिद्धासनमिदं विदुः ॥ चतुर्गुणीति पीठेषु सिद्धा

॥ यो ॥
॥ ११४ ॥

सनसमभ्यसेत् ॥ दासपति सहस्रेषु सुषुम्नामिव नाडिषु ॥ आत्मध्यायी मिताह
रीयावद्दादशवत्सारम् ॥ सदासिद्धासनाभ्यासा योगी निष्पत्तिमाप्नुयान् ॥ अम
दैर्घ्यं भिः पीठैः किंस्यात्सिद्धासने सति ॥ प्राणागतिलेसावधाने वद्वेकेवलकुंभके
उत्पत्त्यनेति एयासास्वयमेवोन्मनीयथा ॥ अथैकस्मिन्नेव दृढं वद्वे सिद्धासने
सदा ॥ वं धत्रयमनायासास्वयमेवो घजायते ॥ अथ यथासनम् ॥ याज्ञवल्क्य
॥ अंगुष्ठौ च निवधीया द्धस्ताभ्यां व्युक्क्रमेण तु ॥ उर्वीरुपरिविपेन्द्रे कृत्वा यादतले
उभे यथासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितं ॥ मतंगः ॥ भूयस्तेन समेरम्ये विनिवेश्य
समाधिता ॥ दक्षिणो रूगतं वामपादं वामोरुसंस्थितम् दक्षिणं तु समाकृष्य त

॥ गुरु ॥
॥ ११४ ॥

जंघेन परस्परम् ॥ एतद्विक्रमलं नाम विधेरासनमुत्तमम् ॥ रुढयोगे ॥ वामोरुपरि द
क्षिणो रूगतां संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरुपरि अश्विमेन विधिना धृत्वा करभ्यां दृढम् ॥
अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नाशाय मातौ कये देतद्याधिविकारनाशन परं यथासनं
जोच्यते ॥ दत्तात्रेयः ॥ उन्नातो चरणौ कृत्वा दुरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥ दुरुमध्ये तथोन्नातो या
णी कृत्वा ततो दृशौ ॥ नासाग्रे विन्यस्य शजदत्तमूलं तु जिह्वा ॥ उत्तम्य चिबुकं वक्षस्य स्था
प्य वतंशनैः ॥ यथाशक्त्वा समाकृष्य पूरयेदुदरंशनैः ॥ यथाशक्त्वेव यश्चानुरेचये
त्यवनंशनैः ॥ इदं यथासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ दुर्लभं येन केनापि धीमता ल
भ्यते भुवि ॥ यथासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत् ॥ मारुतं धारयेद्यस्तु समुक्तो ना
त्र संशयः ॥ एवमासनबंधेषु योगी दो विजितश्रमः ॥ अभ्यसेन्नाडिभुक्तिं च मुद्रयाप

॥ यो ॥
॥ ११५ ॥

वनक्रिया ॥ इति श्री परमहंस परिब्राजकाचार्य श्रीमदामचंद्रसदानंदसरस्व
तीशिष्यशिवानंदसरस्वतीविरचितयोगचिन्तामणौ द्वितीयः परिच्छेदः ॥
अथोक्तदेशेयथोक्तलक्षणविशिष्टे मठे शुभकालं स्वानुकूलशुभताराचंद्रबलमु
हूर्तयोगयुक्तानां तिथौ विनायकं शिवं शिवां विष्णुं क्षेत्रपालं च गुरुं सशिष्याभ्यां
गीडां श्रयथाशक्ति संपूज्य कुशाजिनघोडशृणोत वस्त्रयुक्ता समेयमादिगुणसं
पन्नः प्राङ्मुखो दङ्मुखो बोधविश्वशिवादिदेवतान्योगिनो गुरुस्वगुरुशा
स्त्रोक्तमार्गेण प्राणायामस्याभ्यन्तारंगं प्रथमनाडीशोधनं कुर्यात् ॥ गीताभ्यामशु
चोदेशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ॥ नात्युद्धृतनातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तर
मिति ॥ राजयोगे ॥ विविक्तैर्विजने देशेयविवेनेति मनो हरे ॥ समासने मुखे सीतः पश्चात्

॥ गुरु ॥
॥ ११५ ॥

किंचित्समाश्रितः ॥ सुसुखस्थितसर्वगः सुस्थिरात्मा सुनिर्मलः ॥ श्रुतौ विविक्तदेशे
च सुखासनस्थः शुचिः ॥ समगी वशिरः शरीरः ॥ अभ्यासमस्थः सकलेंद्रियाणि निरु
ध्य कृत्वा स्वगुरुस्वगुरोर्भ्यां ॥ कर्मपराणो शिववाक्यम् ॥ नमस्कृत्वाथ योगी दान्सशि
ष्यांश्च विनायकम् ॥ गुरुं चैवाथ मां योगी युंजीत सुसमाहितः ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ कृतवि
योजितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ॥ गुरुशुश्रूषण रतयितृ मातृपरायणः ॥ स्वा
श्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुसिद्धितः ॥ विनायकं सुसंपूज्य फलमूलोदकादि
भिः ॥ इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनं ॥ तात्वेवं नाडि संस्थानं वायूनां स्थान
मेव च ॥ विधिनोक्तैर्न मार्गेण नाडी संशोधनं कुरु ॥ वासिष्ठयोगे ॥ विध्युक्तकर्मसंयु
क्तः सर्वकामविवर्जितः ॥ शमादिगुणसंपन्नः सर्वसंगविवर्जितः ॥ तपोवनंतनोग

५ यो ॥
॥११६॥

त्वाफलमूलोदकावितम् ॥ तत्ररम्येभुजोदेशेनशांवाकाननेयिवा ॥ सुशोभनंमठं
त्वा सर्वरक्षा समवितम् ॥ त्रिकालस्तानसंयुक्तः भुविर्भूत्वा समाहितः ॥ मंत्रन्यस्तननु
र्धरः सितभस्मधरः सदा ॥ महासन्तोषारि कृशात्ममास्तार्याथवाजिनम् ॥ विनायकं
सुसंपूज्यंफलमूलोदकादिभिः ॥ इष्टदेवंगुरुभ्रत्वातत आरुह्य वासनम् ॥ षाड-
मुखोदः ॥ मुखोवास्याजितासनगतः स्वयम् ॥ समग्रीवशिरस्कायः संवृतास्यः सु-
निश्चयः ॥ नासायुदकसमासीतः सत्येत्यसेतरंकरम् ॥ नासाग्रे शशभृद्विवंन्योत्प्लाज्जाल
दितानिकम् ॥ सप्तमस्यतवर्गस्यचतुर्थविंदुसंयुतम् ॥ विंशमध्यस्थमालोक्यनेत्राभ्यामनसास-
ह ॥ इडयापूरयेदायुं वाक्यं द्वादशमात्रकम् ॥ ततोऽग्निं पूर्ववद्वायेत्स्फुरत्वा लावलीयुतम् ॥
॥ रेफं च विंदुसंयुक्तमग्निमंडलसंस्थितम् ॥ ध्यायन्निरेचयेत्पश्चात्तद्विंशगलया पुनः ॥

॥ गुरु ॥
॥११६॥

ततः विंशगलया पूर्यषाणंदक्षिणतः सुधीः ॥ तद्वहिरचयेद्भीमानिडयातुशनैः शनैः ॥ वि-
चतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्मासमेव वा ॥ वट्कृत्व आचरेदेवं त्रिषु कालेषु यत्नतः ॥ नाडीभु-
द्धिमवाप्नोति पृथक्चेहोयलीक्षेतां ॥ शरीरलघुतादीभिर्जठराग्निविवर्द्धनं ॥ नादा-
भिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नतत्सिद्धिसूचकं ॥ यावदेतानिसंपश्येन्नावदेवं समाचरेत् ॥ विध्यु-
क्तकर्मसंयुक्त इति ॥ यथायोग्यवर्णाश्रमविहितकर्मानुष्ठानयुक्तः ॥ यमादीत्यादिश-
देन नियमासनयोग्यह्यमातेषां यमनियमादीनां योगशास्त्रतत्सिद्धिचिह्नवृत्तास्तत-
साध्यातिशयोक्तेरन्यागादिस्वांगजुगुप्सादिद्वंद्वानभिधातादयः ॥ तैसंयुक्तप्राप्यः तपो-
वतस्ततो गतेत्यादिनायं ॥ नाडीभुद्धौ देशनियमविधिर्वाक्यस्य कर्मपरत्वात् ॥ अतो-
यं प्राणायामादियोगांगपंचांगतया प्राप्तानां योगदेशानामेकदेशस्यानुवादः ॥ कृशात्म

॥ यो ॥
॥ १११ ॥

मास्तीर्याथवाजिनमित्यत्राथवेतिशब्दो नतिकल्पपरः किं त्वनुक्तसमुच्चयार्थः व्याया
नामनेकार्थत्वात् तथाचायमर्थः मृदुकशोपरिचर्मवस्त्रमपि दत्तेत्यर्थः तथाचगी
तायाम् नात्युद्धितं प्रातिनोत्तं चेलाजिनकुशोत्तरमिति कुशोत्तरमित्यवयावत् क्रमादर्थ
क्रमादर्थक्रमोवलीयादितिनित्याया न्यावत् क्रमेविपरित क्रममिति शंकराचार्यचारणौ
रप्यभिधानात् कुशोपरिहरिरास्य व्याघ्रस्यवाचर्मतदुपरिकोमलं वस्त्रमिति व्याख्ये
यम् चैलाजिनयोः कुशाउत्तरे धस्त्रा यस्मिन्नासनेन चैलाजिनकुशोत्तरमिति व्याख्याते
नकाप्यनुयन्ति योगसागरे कुशचैलाजिनास्तीर्णा इति नारदीयपुराणे कुशेश्वमृदु
भिभिद्धनेपवित्रेणाथचर्मणा तत्रोपविष्टः सततं योगांगानि समभ्यसेदिति याज्ञव
ल्क्यः मृदासनोपरिकुशासमास्तीर्यततोऽजिनमिति अत्येतु अथवेति शब्दः कुशाजि

॥ ग्रह ॥
॥ ११७ ॥

न्योर्विकल्पपर इत्याहुः तदयुक्तम् सर्वलोकगुरोर्भागवदासुदेवस्य वाक्यार्थानुसा
रेणैवाव्युक्तार्थस्योचितत्वात् किंच वसिष्ठगीतायाम् वस्त्रस्यानुक्तत्वात् कुशा
जिनयोर्विकल्पाश्रये केवलकुशानिमित्ते वासने योगाभ्यासानुभवसिद्धत्वात् तनु
आसनं तूलसंपूर्णं सितवस्त्रावगुंठितं कृष्णजिनोत्तरायं च वित्यस्तं मृदुकर्मणा
त्यागस्त्यसंहितायाम् सुधैर्यसंपन्नः सततं वस्त्रं चाजिनमेव वा नात्युद्धितं प्रातिनोत्तं
मिति दत्तात्रेयवाक्ये च कुशाहित्यस्यापि दर्शनाद्युक्त एव विकल्प इति चेत् न त
त्रापि सर्वशास्त्राधिकरणमायेन त्रिवृत्तभूतौ भूतद्वयोपसंहारवद्वा कुशोपसं
हारस्यावश्यकत्वात् तथाचस्थिरसुखमासनमित्यपि युक्तं भवति अत्र तूलसंपू
र्णसितवस्त्रावगुंठितमासनयतिव्यतिरिक्तविषयं ज्ञेयम् तस्य धर्मशास्त्रे तूलव

॥ यो ॥
॥ ११८ ॥

स्वयोनिषेधात् तथाहि व्याख्याशिष्यादिवास्वापोमठपुस्तकसंग्रहः तल्लत्तलपटी
चैव यतीनां पदनायकः येतेन पत्रासनादीनिषडंगात् ये बोक्ताति-तत्रापि यमनियम
बोहयसंहाणे दर्शितः तयोः सकलवृत्तसाधारणत्वात् केषुचिदेव गंधेषु न विशेषः
वेराप्रतिपादितावित्यववेयम् अयंचासनविधिर्न नाडीभुद्धिमात्रपरः किन्तु सां
गयोगाभ्यासार्थाधिदृष्टव्यः तत्रैव विष्टो योगांगानि समभ्यसदिति नारदीयव
चनात् नासागेशशभुद्धिर्वन् इति अमृतं अवर्द्धति दृष्टव्यम् सप्तमस्य शवसहे
त्यादिवर्गस्य च नुर्थं ह मिति वीजं पूरयेद्वायुमिति अमृतमिश्रितमिति दृष्टव्यं ए
तेनाडीभुद्धिसाधनं पूरको दर्शितः अत्र केचित्ततो ग्निमित्यादिना पिंगलया पुन
रित्यन्तेन रेचको दर्शितः पूर्ववदित्यनेन नासाग्रइत्यादिना स्यापि परमर्घस्तथा

॥ गुरु ॥
॥ ११८ ॥

च चंडाग्निध्यानसहितो पूरकरेचकावेवात्रापि नाडीभुद्धिसाधनत्वेनोपदिष्टो
ननु कुम्भकेपि अतएव आपूर्यरेचयेत्यश्नाद्वर्त्मना कृत्स्नवर्त्मन इति योगसाग
रे सांकारेण द्वितीयेन मध्यगेनोपशोभितम् त्रिपंचवागन्वा पूर्यमरुतं चंडव
र्त्मना ततो विरेचयेनाग्नौ ज्ञातवेदश इति नकुलीशयोगपारायणे च नाडी
भुद्धिसाधनत्वेन पूरकरेचकमात्रं श्रुतमित्याहुः तन्न तथा सति पूरकानंतर्यस्य
ततो ग्निमित्यत्र तन्न शब्देनैवलाभात्पश्चान्मंदं पिंगलया पुनरित्यत्र यश्चात्यदं
पुनरुक्तं स्यात् रेचकांगभूतध्यानस्य ध्यायनित्यतेनैवलाभात् ध्यायेदिति पुन
र्ध्यानश्रवणं च मंदफलं ध्यायेद्विरेचयेदिति रिडैव ध्यानविष्टरेचनविधानाद्या
येदितिलिंगाध्यानत्वं विषयाभावता विधीयते तच्च ध्यानभक्तिस्तत्ततिमात्रं किं

॥ को ॥
॥ ११५ ॥

कुंभक सहितं पूर्वोक्तं गुंथैकवाक्यतावत्तान् । तथाहि न पूरक इदं ध्यानं संभवति
पूरयेदित्यनेन पूरक समाप्तिरुक्ता सर्वेषामारब्धातानां समाप्तिः शब्दार्थ इति न्याया
त् । तथा ततोऽग्नि ध्यायेदित्यनेन पूरक समाप्ति नन्तरमेव ध्यानं विहितं नाग्निरेवके
इदं संभवति ध्यायेत्तथा दिरेचयेदिति पूर्व न्यायेन ध्यान समाप्ति नन्तरमेव रेचक
विधानात् । तस्मादेव कान्त्युर्वे पूरकाद्यानं नन्तरमिति पूर्वोक्तं पणमर्षाद्याव्यप्रमाण
वलेन ध्यायेदित्यनेन कुंभकारव्यतिशेध सहित ध्यानमेव फल साधनं विधीयं
ते । इत्येव वशिष्ठवाक्यार्थः । अतः कुंभकरहितयोरेवक पूरक योर्नाडी शुद्धि सा म
र्थ्य मस्तीत्युक्तमुक्तम् । कालिका पुराणे नाडी शुद्धि प्रकरणे ॥ सौम्ये नाकर्ययेहायं
नाभावुक्तस्य धारयेत् । विधार्य रोक्तेनोभय आग्नेये किंचिदुच्छेत् । एवं संशोभये

॥ गुरु ॥
॥ ११६ ॥

हायं पादां गुहादिसंस्थितम् । सदा सर्वगता हायो नाडी शोधन मिष्यतेति । तथा त्वेव
पिवद्गुंथेषु नाडी शुद्धि प्रकरणे स्पष्ट एव कुंभक उपदिष्ट इति गुंथांतरसंवादवले
न पूर्वोक्तं गुंथैकवाक्यतया कुंभक सहित ध्यानमेव विधीय इत्येव युक्तम् । नन्वे
वं व्याख्याने रेचकां गभूत देवतादि ध्याना लाभस्ततोऽग्निमित्यादेस्तु पूर्ववद्ध्यायेदि
त्येन जनितान्त्वयस्य निराकांक्षत्वादिति वाच्यम् । ध्यायं विरेचयेदिति साकांक्षाय
दानुलोधेन अग्नेः सुषुम्ना धिष्ठातृ त्वस्य षिं गलायोश्च सूर्य्य देवत्वस्य च सर्वयोग
शास्त्रेषु प्रसिद्धत्वात् । सूर्य्य पदमत्रा ध्याहरणीयम् । ततश्चाग्नि रूयं लोहितं सूर्य्य
ध्यायन् विरेचयेदिति वाक्यार्थः । संपद्यते । अतएव सूर्य्यस्याग्निरूप ध्यान विवक्ष
येव वर्त्मना कृष्ण वर्त्मन इति ना प्रालेशतो जानवेद स इति योग सारन कुली शयो

॥ यो ॥
॥ १२० ॥

गणपत्यायोः सूर्य एवाग्निपदस्य प्रयुक्तत्वात् । तथा चामृतविंदो यो वै वैदोः स
वै सूर्यो यः सूर्यः स्रुतासनः ॥ एतावेककरो ह्ये स्रुमभेदेन भेदिनौ ॥ एवं च मंदं
पिंगलया पुनरित्यत्र पुनः पदमधिकफलमे ॥ पुनर्ध्यायन्नित्यमेवमन्वयसामंज
स्यात् । अतथा पूर्वैरेवका तंतयस्यानुक्तत्वात् पुनारेवयेदिति पुनः शब्दानन्व
यः स्यात् । इदमत्रालोचनीयम् ॥ नाशागेशशमृद्धिं वमित्यत्र नाशाय इति पदं भू
मध्यं लक्षयति ॥ भूमध्यस्य चंडाधिष्ठानत्वेन सर्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धत्वात् ॥ अ
तस्तद्भानस्य तत्रैवोचितत्वात् । पूर्ववद्भायेदित्यत्र द्वादशमात्रापरिमितकाल
स्यैव परमार्थो नत्वत्यस्य देहमध्य इति तु अर्थाहरणीयम् । कुंभकं तत्रैव वायो द्वा
रणात् । ततश्चायमर्थः ॥ स्त्रवत्यी यूषधारेणं बीजसुतं चंडमंडलं भूमध्ये नेत्राभ्या

॥ गुरु ॥
॥ १२० ॥

मृडत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्ङ्गलङ्कजरां । यथायांति तथा प्राणो वरपो भवति योगिनः
॥ विश्वासतां यथेच्छानो नागं तयति हस्ति यः । तथैव योगिस्त्वच्छं दं प्राणं नयति साधित
म् । यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हते नमातवान् ॥ तद्वन्नि रूद्धः पवनः किल्बिषं
न नृणां नतु ॥ तस्मा युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेदिति ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ तस्मा
त्तु च वराशेहेनित्यं कर्म समाचरे ॥ संध्याकालेषु वा नित्यं प्राणं संयमनं कुरु ॥ प्रा
णायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ॥ प्राणायामविभुद्रायेते यांति परमां
गतिं । प्राणायामादृते नान्यभारकं नृकादिषु ॥ संसारणीवमग्नानां तारकः प्रा
णसंयम इति ॥ ॥ अथ प्राणायामनिरूपणं तत्र भगवान्पतंजलिः ॥ तस्मिन्
श्वासप्रश्वासयोगीति विच्छेदः प्राणायाम इति तत्र भाष्यरुतः ॥ सत्यासने वा ह्य

॥ यो ॥
॥ १२५ ॥

स्यवायो एव मनश्वासः कोष्ठस्य वायोनिः साररां प्रश्वासः तयोर्गतिविच्छेदः उ
भयाभावः प्राणायाम इति ॥ अत्र वाचस्यति व्याख्या ॥ स्वक पूरक कुंभके च स्ति
श्वासयोगतिविच्छेद इति यत्रापि को व्यावायुर्विरेच्यते वहिर्वार्यते रेचके नत्रा
स्तिश्वासयोगतिविच्छेदः ॥ एवं कुंभके पुभयाभाव इति ॥ भोजदेवस्तु ॥ तस्मि
न्नासनस्थे र्ये सति तन्निमित्तं प्राणायामलक्षणो योगो गविशयो नु वेयो
भवति कीदृशः श्वासपश्चात्तयोस्ति धारे च न पूरणाक्षेपदोरेण वा ह्याभ्यंत
रेषु स्थानेषु नासाग्रे हृदये नाभौ च गते ॥ प्रवाहस्य विच्छेदो धारणां प्राणायाम
इत्युच्यते ॥ स्कंदपुराणे ॥ षट्त्रिंशदंगुलं हंसः प्रमाणकुरुते बहिः ॥ स व्याप
सव्यमार्गेण तेन प्राणो निर्धायते ॥ प्राणो देहगतो वायुरायामस्तं निबन्धन

॥ गुह्य ॥
॥ १२५ ॥

मिति आदित्यपुराणे ॥ अंतश्चराणां वायूनां वा ह्याभ्यंतररोधनं ॥ प्राणायाम इति
प्रोक्तो द्विविधं स च कथ्यते द्विविधः सगर्भो निगर्भश्चेति ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ प्राणायाम
न समायोगः प्राणायाम इति स्मृतः ॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः पूरकं भकरे च वै
॥ ॥ पूरकलक्षणम् ॥ वाह्यादा पूरणं वायो रूदरे पूरको हि सः ॥ कालिकापुरा
णे ॥ पूरकः पूरणात् प्रोक्तः देवलः ॥ निश्वासो ध्यातं पूरणमिति ॥ स्कंदपुराणे ॥ वा
ह्येन वायुना देहं दृतिवत्यरि पूरयेत् ॥ परिपूर्णस्तथा निष्ठे त्पूरणात् पूरकः स्म
तः ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ वाह्यस्थित नासा पुटे न वायुमाकृष्यते नैव शनैः समन्तात् ॥
नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः स पूरको नाम महातिरोधः ॥ देवलः ॥ तेनैव वत्सनात्
स्य कोष्ठस्थानतः प्रवेशनम् ॥ पूरणात् पूरकः प्रोक्त इति ॥ तेन नासा मुखरंध्रं ल

॥ शो ॥
॥ १२६ ॥

क्षणेन वायुसंहितायाम् ॥ नासिकापुटमंगुल्यापीडकमपरेणानुवाहेन म
रुतादेहं हतिवत्परिपूरयेत् ॥ नासापुटे नापरेण पूरणेन तूरकस्मृतः ॥ ॥ कुंभ
कलक्षणम् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ संपूर्य कुंभवद्वा योर्ध्वारणो कुंभकं भवेत् ॥ स्कंदपुराणे
॥ नमुंचति नष्टहाति वायुमंतर्वहिस्थितम् ॥ आपूर्य कुंभवति छेदचलः सनु कुंभ
कः ॥ योगियाज्ञवल्क्यः ॥ नरे च कौनैव च पूरको यं नासागुवती स्थित एव वायुः ॥
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण कुंभारब्धमेतत्पुवर्देति तज्ञाः ॥ रेचकं पूरकं उक्ता य
त्सुखं वायुधारणम् ॥ प्राणा यामो यमित्युक्तः सर्वैकेवल कुंभकः ॥ आरेच्या पूर्य
यत्कुर्यात्सर्वे सहित कुंभकः ॥ येवात्ये कुंभकविशेषास्ते वक्ष्यन्ते ॥ ॥ रेचकलक्षण
म् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ वहिर्यदेचनं वा यो रुद्रादेचकः स्मृतः ॥ तथा निष्कम्य नासा

॥ शुरु ॥
॥ १२६ ॥

यागार्गिदात्रिंशद्वात्रयापुनः ॥ मकारमूर्तिमात्रापि संस्मरन्तु समाहितः ॥ प्राणा यामो भवेदेष्ट
पुनश्चैवं समभ्यसेत् ॥ पस्वेद जनको यस्तु प्राणा यामे सुसाधनः ॥ कपनामध्यमः प्रोक्त उक्ता
नाञ्चोत्तमस्मृतः ॥ पूर्वपूर्वपकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः ॥ संभवत्युत्तमेगार्गिप्राणायामे सुखी
भवेत् ॥ प्राणोजयति ते नैव देहस्यात्तस्तनोधिकम् ॥ देहभ्यो नित्यं ते ते न कृतासनपतिगुरुः ॥
निश्वासो ह्यसकौ तस्य न विद्येते कदाचन ॥ देहे यद्यपि तो स्यात्तां स्वाभाविकगुणोऽभौ
तथापि नश्यतस्तौ च प्राणायामो न मे नहि तयोर्नाशे समर्थस्यात्कुरुं केवल कुंभकम्
॥ सहितं केवलं वाद्य कुंभकं नित्यमभ्यसेत् ॥ यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसे
त् ॥ केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरावर्जिते ॥ न तस्य दुर्धर्भं किंचिद्विषुलोकेषु विद्यते ॥ मनोज
वत्तलभते पलितदिचनश्यति ॥ मुक्तेर्यन्महामार्गो मकाराख्यो नरात्मकः ॥ नादं चोत्पाद

॥ श्री ॥
॥ १३० ॥

येत्येकं भक्तः प्राणसंयमः ॥ प्राणसंयमनं नाम देहप्राणस्य धारणम् ॥ एवंप्राणजयो
पायः सर्वमृत्युपघातकः ॥ हठयोगे ॥ कंभका कुण्डली बोधः ॥ कुण्डली बोधतो भवेत् ॥ अन्तर्ग
तः सुषुम्णानो हठसिद्धिश्च जायते ॥ वायुसंहितायाम् ॥ रेचकादित्रयमिदं न दुर्लभं न वि
लंबितम् ॥ उद्घातक्रमयोगेन मत्स्यसंयोगसाधनम् ॥ रेचकादित्रयाभ्यासो नाडी शोभन
पूर्वकं ॥ स्वेच्छेत्क्रमणपर्यन्तं प्रोक्तो योगा उ मार्ग एव ॥ ॥ सद्धिविधः प्राणायामः सगर्भवि
गर्भभेदात् तथा हि ॥ नारदीयपुराणे ॥ सगर्भयोगमात्रिष्टे दगर्भं वातुयं चितः ॥ नंदिपुरा
णे ॥ प्राणायामोऽस्य प्रथमं तस्यादौ युक्तिरुच्यते ॥ अगर्भश्च विगर्भश्च द्विविधः संयुक्ती
र्तितः ॥ अस्य प्राणायामस्य वायोर्मथनमिव मथनं प्राणायामो न वतान्तात्मज्ञानस्या
नीयत्वात् ॥ ॥ तयोर्लक्षणां यथा लिंगपुराणे ॥ सगर्भो गर्भइत्युक्तः सजयो विजयः क

॥ गुरु ॥
॥ १३० ॥

मात् ॥ वायुसंहितायाम् ॥ जपध्यानं विना गर्भः सगर्भस्तस्य सन्वितः ॥ अगर्भोऽगर्भसंयु
क्तः प्राणायामः शताधिकः ॥ जपो मनसा प्रसंख्यानम् ॥ नंदिपुराणे ॥ जाप्येन तु ज
पं कुर्यादविलंबितमदुतम् ॥ मनसैव प्रसंख्यानं प्राणायामविधौ सदा ॥ जाप्येन
प्राणवगाय आदिमंत्रेण ॥ स्कंदपुराणे ॥ ध्येयं यदक्षरं श्रेयं वर्णाद्वर्णं यदा त्यद
म् ॥ शब्दार्थचिन्तनाभ्यासः स उक्तो मानसो जपः ॥ नंदिपुराणे ॥ मात्रांशदेवताधा
नात्सन्वालः परिकीर्तितः ॥ मंत्रावचनसिद्धस्तु प्रसन्नः परिकीर्तितः ॥ मंत्रमोक्ष
रइत्युक्तं सर्वमंत्रविजित्वारः ॥ सर्वदेवतसंदोहभाधारः सर्वयोगिनाम् ॥ यस्यो द
रे मंत्रज्ञानं सर्वमेव प्रतिष्ठितम् ॥ स एव योगिनां योगश्चिन्तामणिः समो हिसः ॥
सनुमात्रात्रययुतो अउमा इति ताः स्मृताः ॥ अस्मिन्मात्रत्रये सर्वभावाभावं प्रति

॥ यो ॥
॥ १३१ ॥

चित्तम् ॥ ब्रह्मविष्णु महेशानां क्रमान्मात्रात्रयं स्मृतम् ॥ स्कंदो माशं कर शोक्ता ॥
भर्तु वस्व श्व कीर्तिताः ॥ त्रयोऽयं यस्तु ताः प्रोक्ता मात्रा प्रणा वसंभवाः ॥ तस्य मात्रात्रय
ध्यानात्प्राणायामः सधूमकः ॥ कलांशदेवता ध्यानात्सज्जालः परिकीर्तितः ॥ मात्रा
धूमांशानिर्वस्तु योगनाडी समाश्रयेत् ॥ प्रशान्त उक्तः शास्त्रेषु सर्वभावविनिर्गतः
यते भेदा सगर्भस्य ॥ ॥ इह सगर्भ प्राणायामस्य त्रयो भेदाः प्रहृष्टपत्ने सधूमकः
सज्जालः प्रशान्त इति ॥ तत्र मात्रात्रय ध्यानात्सधूमकः ॥ मात्रारूपाणां प्रणा वा शानां
तद्देवतानां च ध्यानात्सज्जालः ॥ मंत्रावचनः प्रशान्तः ॥ मंत्रस्यावचनं मनस्यलोचनं
नाविश्रद्धो युक्तः ॥ अनेनार्थमंत्रवाच्यार्थ ध्यानरहितोपीत्युक्तं भवति ॥ कला मात्रा
मात्राधूमांशोत्पादिमात्रातदर्थ ध्यानरहितः प्रशान्तः ॥ अत्राशशब्देन मात्रावाच्यार्थ

॥ गुरु ॥
॥ १३१ ॥

वता गृह्यते ॥ मात्राधूमदेवता ज्वालारूपनिर्गत वस्तु समाश्रयात् ॥ योगनाडी समा
श्रया अत्र प्रशान्त इति ॥ योगनाडी मुखमात्रा ॥ तदेवं प्रणा वगर्भः प्राणायामो दर्शितः
॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ ओमित्युच्चारणात्सर्वगृहीतं सदसुद्रवेत् ॥ इत्येतदक्षरं वस्तु
परमोकार संज्ञितम् ॥ प्रणा बोधनुः शरश्चात्मा शस्त्रो ह्ययुधात्तितः ॥ अपुमत्तेन
वेद्म्यं शरवत्तमयो भवेत् ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ सिद्धान्तानां च सर्वेषां वेद वेदान्तयोस्तथा
॥ अन्येषामपि शास्त्राणां तिष्ठति ओंकार उच्यते ॥ प्रणा वाचाः श्रुता वेदा प्रणा वेपथ्य
वस्थिताः ॥ वाङ् मयं प्रणा वे सर्वं तस्मात्प्रणा वमभ्यसेत् ॥ तथा प्रणा वेन सुयुक्ता व्याह
तिभिश्च संयुता ॥ गायत्री वा जपेन्नित्यः प्राणा संयमने हि जः ॥ अनेन गायत्री गर्भः प्राणा
यामो दर्शितः ॥ ॥ अस्पलक्षणा माह ॥ मनुः स व्याहृतयः प्रोक्ताः प्राणायामे नुनित्य

सा=

॥ यो ॥
॥ १३२ ॥

शः ॥ भूर्भुवः स्वर्महर्जनस्तपः सत्यं तथैव चेति योगियज्ञवल्क्यवचनात् ॥ शिरश्चात्र
ॐ श्रापो ज्योतिरित्यादियानुर्वेदो मंत्रः ॥ तथा च व्यासः ॥ ॐ श्रापो ज्योतिरित्येव भूग
दिषु नवस्वर्षिप्रणवयोगमाह ॥ योगियाज्ञवल्क्यः ॥ भूर्भुवः स्वर्महर्जनस्तपः सत्यं
तथैव च ॥ प्रत्येकाकारसमायुक्तास्तत्तत्सविनुः परमः ॥ ॐ श्रापो ज्योतिरित्येतच्छिरः
पश्चात्प्रयोजयेत् ॥ त्रिणवर्तनयोगाद्विषाणायामस्तु शब्दित इति ॥ ॐ कारेण्यत्र
मंत्रादौ द्रष्टव्यः ॥ तथा च यमः ॥ ॐ कारपूर्विकाः सप्त जपे नु व्याहृतीस्तथा ॥ शिरसा स
ह गायत्री प्राणायाम परंतपः ॥ जपेदित्यत्र मनसेति द्रष्टव्यम् ॥ तथा च संवर्तः प्रणवे
ननु संयुक्ता व्याहृतीः सप्त तित्यशः ॥ सावित्री शिरसा सार्द्धं मनसा विः पयेद्भिजः ॥ या
ज्ञवल्क्यः ॥ ब्राह्मणः श्रुति संपन्नः स्वधर्मनिरतस्तदा ॥ सर्वैदिकं जपे मंत्रं लौकिकं न

॥ गुरु ॥
॥ १३२ ॥

कराचन ॥ केचिद्भूतहितार्थाय जपुमिच्छन्ति वैदिकम् ॥ भिजवत्क्षत्रियस्योक्तः प्राण
संयमने जपः ॥ वैष्णवां धर्मयुक्तानां स्त्री ॥ शृङ्गाणां नयस्त्रिनाम् ॥ प्राणसंयमने गा
र्गिमंत्रं प्राणववर्जितम् ॥ तमो न्तं शिवमंत्रं वा वैष्णवा वंचयेयते बुधैः ॥ यद्वासमभ्यसे
च्छुद्धौ लौकिकं विधिपूर्वकं ॥ न वैदिकं जपेच्छुद्धुः स्त्रियश्च न कदाचनेति ॥ न देवं शग
र्भामर्भभेदो निरूपितः ॥ स्कंदपुराणे ॥ रेचकैः भूत्य कश्चैव पूरकः कुंभकस्तथा ॥ प्राणा
गमनसत्यासः प्राणायामश्चतुर्विधः ॥ तत्र रेचितादयो लक्षिताः केचिदस्य नैः ॥
भूत्य कलक्षणां कालिकापुराणे ॥ ततः सर्वेति राभासं मध्यात्मानं विचिन्तयेत् ॥ बाह्य
स्थरो धयेद्वायुं भूत्य कलं विनिर्दिशेत् ॥ ततश्चिन्तयेद्देवतायानां व्याहृतिप्रणवा
येन रेचकं कृतेति जैगीषव्ययोगशास्त्रे ॥ आया मेः पंचभिस्त्रिजो रेचका धैर्यथा क

॥ यो ॥
॥१२३॥

मम रेचकः पूरकः कुंभ उक्तर्को ह्यपकर्षकः ॥ स्विन्नो योगी सिद्धिमाप्नोति इति संबंधः ॥ य
प्रपुरणो ॥ प्राणाः यानमयो वायुर्वायु एतानि गच्छते ॥ तस्यायामः समुद्दिष्टः षट्प्रकारः
सुयोक्तुभिः वायोरपि तिरोधेन युक्तः समभिधीयते ॥ षट्प्रकारात्वं च ॥ रेचक पूरकौ द्वौ स
हितः केवलश्चेति ॥ कुंभकौ द्वौ ह्युक्तर्कापकर्षकौ ॥ देवलः कुंभकः सप्तविधो ज्ञेयो रे
चितादिषु भेदतः ॥ रेचितः पूरितः शान्तः प्रत्याहारो नरो धरः ॥ समश्चेति विनिर्दिष्टः
कुंभकः सप्तभेदतः ॥ ॥ तथा रेचितादेः सप्तविधस्यापिलक्षणां चाह ॥ रेचितस्य व
हस्तं भो वायो रेचितं कुंभकः ॥ पूरितस्योदरे रोधः प्रोक्तः पूरितं कुंभकः ॥ कायस्यान्त
र्वहिर्यामि र्यासस्याह्नात् कुंभकः ॥ स्थानयो रंतरे रोधः प्रत्याहारस्य कुंभकः ॥ आप
र्ययत्कमादूर्ध्वमूर्ध्वरोधो हृदादिषु ॥ उत्तरः कुंभकः सस्यादधो धो मूर्ध्वतो धरः ॥ रे

॥ गुरु ॥
॥१२३॥

चना पूरणोत्पत्ता मनसामरुतो धृतिः ॥ या नाभ्यादि प्रदेशेषु समः कुंभः प्रकीर्तितः ॥ काय
स्येति रेचक पूरकौ विहाय शरीरस्यान्तर्वहिश्वमनसा वायो ह्योरणा ह्याप्तिरित्यर्थः ॥ स्था
नयो रित्यत्र वीप्सा दुष्ट्या ॥ पादतल गृह्यनाभि हृदुरः कण्ठ घंटिका धूमध्यललाट च
ह्रस्वाणि स्थानानि ॥ एतेषु स्थानेषु ह्यो रंतरे मध्ये वायो धारणं प्रत्याहारस्य कुंभकः ॥
हृदादिस्थानेषु मूर्ध्वतो हृदयपर्यन्तरे च ना पूरणो इति स्थाने भेदात्ममज्ञानयोर्भेदः ॥
॥ रेचकादिचतुर्विधप्राणायामलक्षणमाह ॥ भगवान् पतंजलिः ॥ वास्याभ्यन्तर
स्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः वास्याभ्यन्तरविषयापेक्षी चतुर्थ
इति ॥ अर्थः ॥ वाह्यवृत्तिः आसो रेचकः ॥ अंतवृत्तिः प्रश्वासः पूरकः ॥ संतस्तंभवृत्तिः
कुंभकः रेचनं पूरणं विहाय सकृद्वलवर्द्धिधारकप्रयत्नावरुद्धेन स्मित्तलमिव निश्च

॥ यो ॥
॥ १३४ ॥

लतया प्राणवस्था ध्या इति कुंभकः । सयथा तत्रे न्यस्तमुयले जलं सर्वतः परिभुज्य त्संको
चमापद्यते तथा शरीरे सूक्ष्मः स्तंभत इति स्तंभकृतिः । त्रिविधो यं प्राणायामो देशे न क
लेन संख्यया बोधलक्षितो दीर्घसूक्ष्मसंज्ञो भवति देशे नामासाक्षादशान्नादौ । कालेन
संख्यया बोधलक्षितः । यथा षड्विंशन्मात्रादिप्रमाणकः । संख्यया बोधलक्षित एताव
द्वारं कृत एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घातो भवतीत्येतज्ज्ञानाय संख्योपगुह
णमुपात्तम् । उद्घातश्च नाभि मूलाभ्योरितस्य वायोः शिरस्यभिहततम् । सा खल्वयं
यदि च सपक्षमासादि क्रमेणाभ्यस्तो दीर्घदेशकाल व्यापित ये वदीर्घो लक्ष्यतया च स
क्षो दीर्घसूक्ष्मशब्दाभिधेयो भवति । द्वितीयार्थस्तु बाह्यो विषयो द्वादशान्नादिः अभ्य
न्तरो विषयो हृदयनाभि चक्रादिः । तौ द्वौ विषया वाक्षिष्य पर्यालोच्य यः स्तंभरूपो गतिः

॥ गुरु ॥
॥ १३४ ॥

विच्छेदः सचतुर्थः प्राणायाम इति तृतीयस्मात्कुंभकादयमस्य विशेषो वा ह्याभ्यन्तर वि
षयो पर्यालोच्ये वसरुसा तस्योपलप्यते तज्जले च पुगवस्तंभकृत्यानिः प्राद्यते अयं वा
लोचनासापेक्षं बहु प्रयत्नपूर्वमभ्यस्य मानस्ता ता वस्थामापन्नस्तदवस्था विजयानुक्रमे
ण भवतीति चतुर्विधस्यापि प्राणायामस्य फलमाह ॥ भगवान् यतं जलि शततः क्षीयते
प्रकाशावरणधारणासु योग्यता च मुनस इति ततस्तस्मात्प्राणायामात्प्रकाशस्य चित्त
सत्त्वगत सार्वज्ञरूपस्य यदा वरणात्केशरूपं क्षीयते विनश्यति । यथान्नमनसोधारणासु
वक्ष्यमाण लक्षणासु योग्यता भवति प्राणायामैः क्षीणदोषं मनो यत्र यत्र धार्यते तत्र तत्र
स्थिरं भवतीति सार्थः । स्कंदपुराणे क्षीणशुक्तिवशात्सद्भिर्लभ्यते च पुनर्यथा दारुतो वा
नलो लभ्यो वायुरात्मा तथा व्ययः प्राणायामोऽस्य मथनं तस्यादौ युक्तिरुच्यते तथा समस्ते

॥ यो ॥
॥ १२५ ॥

दिय कृतिश्च प्राणो वायुः प्रकीर्तितः न ज्ञयादिद्विधा एष्वनिर्जितानि भवन्ति हि ॥ इति द्वा-
निसतो र्यस्मादभेदः परीकीर्तितः ॥ तस्माद्वृत्तिजया देववृत्तिमा निर्जितो भवेत् ॥ ज्ञानवैरा-
ग्ययोगाभ्यां प्राणायामकषाहतम् ॥ इदियाभ्यां निर्विजित्य सर्वमेव जितं भवेत् ॥ इदिया-
एषेव तत्सर्वं यत्स्वर्गनरकावर्गौ ॥ निगृहीतविशिष्टानि स्वर्गाय नरकाय च ॥ शरीरं रथमि-
त्याकुरिद्विधा एष्यवाजिनः ॥ सारथिपुरुषः प्रोक्तः प्राणायामः कषास्मृतः ॥ ज्ञानवैराग्य-
रस्मिन्प्राणायामविधितं मनः ॥ शनैर्निश्चलतामेति प्राणायामकषाहतम् ॥ हठयोगः ॥ सूर्य-
भेदेन मुञ्जायी तथा शीत्कारशीतली ॥ भस्त्रिका प्रसारी मूर्छा सहितं चाष्टकुंभकाः ॥ तत्र स-
हितलक्षणां पूर्वमेवोक्तं ॥ ॥ अमरी वेगो द्यौः पुरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदं
मंदम् ॥ योगीन्द्राणां नित्यमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ॥ ॥ मूर्छा पुर-

॥ गुरु ॥
॥ १२५ ॥

कांनेगाठ तरं वंधो जालंधरः शनैरेचये मूर्छा नारको यं मनो मूर्छा सुखपदा ॥ सीत्कारं
सीत्कां कुर्यान्नथा वक्ते प्राणो नैव विसर्जयेत् ॥ स्वमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयक-
योगिनी चक्रसंसेवा स्फुरिषं संहारकारकः ॥ तथुधानतृषानि शतं डालस्य न जायते ॥
भवेत्स्वच्छंदं देहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः ॥ अनेन विधिना यस्तु योगीन्द्रो भूमिमंडले र-
सनातालुयोगेन यः प्राणं सततं पिबेत् ॥ अथ हठं न भवेत्तस्य सर्वयोगपरिक्षयः ॥ यो-
गवीजेः ॥ सूर्यभेदनम् ॥ आसने सुखदे योगी वक्रवज्रासनस्ततः ॥ दक्षनाया समाकृष्या-
वह्निं संधयवतं शनैः ॥ आकेशागुं नखागुं च शिरोधावधिकुंभकम् ॥ ततः शनैः सव्यनाया-
रेचयेत्यवतंसुधीः ॥ कपालशोधनं वातदोषघ्नं कुमिदोषहृत् ॥ पुनः पुनरिदं कुर्यात्सूर्य-
भेदेन मुक्तसम् ॥ ॥ उज्जीयी ॥ मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं पुनः ॥ यथा लगति ह-

॥ यो ॥
॥ १३६ ॥

किंथा हृदयावधिसस्वनः पूर्ववत्कुंभवत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥ श्लेष्मदोषोहरं
कण्ठदेहानलविवर्द्धनम् ॥ नाडीजालोदरं धानुगतदोषविनाशनम् ॥ गहनस्त्रिभु
नः कार्यमुजायास्वोचकुंभकम् ॥ ॥ अस्त्रिकादुर्वोरूपरिसंस्थाप्य उभेपोदतले
तथा ॥ यथासनं भवेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम् ॥ सम्यक्पश्चासनं वधासम
शीवोदरः सुधीः ॥ मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ यथा लगति हत
कण्ठकपालावधि पूरयेत् ॥ वेगेन पूरयेत्सम्यक् हृत्य प्रावधिमारुतम् ॥ पुन
र्विरेचयेत्तद्वत्पूरयित्वा पुनः पुनः ॥ यथैव लोहकारणं भस्त्रावेगेन चाल्यते
तथैव स्वरशरीरस्थश्चाल्यते पवनो धिया ॥ यथा भ्रमो भवेद्देहे तथा वेगेन पूरये
त् ॥ यथोदरं भवेत्पूरां पवनेन ततः थालघु ॥ धारयन्नासिकां मध्ये तर्जनीभ्यां वि

॥ गुरु ॥
॥ १३६ ॥

नादृष्टम् ॥ कुंभकं पूर्ववत्कृत्यारेचयेदिडया ततः ॥ वातयित्त श्लेष्महरं शरीराग्नि
विवर्द्धनम् ॥ कुंडलीबोधनं कुर्यात्प्राप्य सुखदं भुजम् ॥ बुद्धनाडी मुखसंस्थे क
पालागलनाशनम् ॥ सम्यग्गात्रसमुद्भूतगुंथिचयविभेदनम् ॥ विशेषेणैव कर्त्तव्यं भ
स्त्रास्वो कुंभकं त्विदं ॥ ॥ शीतली जिह्वा वायुमाहव्य पूर्ववत्कुंभकादनु ॥ शनैस्तु प्रा
णारुधाभ्यां रेचयेदतिशुधीः ॥ गुल्मघ्नी होदरं वायि वास्यात्प्राणं समाहव्य पूरयि
त्वोदरस्थितः ॥ नाभिमध्ये च नासाग्रे पादां गुंथे च यत्नतः ॥ धारयेन्ननसा प्राणं संधा
कालेषु वा सदा ॥ सर्वरोगविनिर्मुक्तौ जीवेशोगी गतक्रमः ॥ नासाग्रे धारणं गार्जिवायो
र्विजयकारणम् ॥ सर्वरोगविनाशस्याभाभिमध्ये च धारणात् ॥ शरीरलघुतां याति पा
दां गुंथे च धारणात् ॥ रसनां वायुमाहव्यः पिवेत्सततं नरः ॥ अमदाहो नस्य नस्तो न शं

॥ यो ॥
॥ १३१ ॥

निव्याधयस्तथा संधयोर्वस्त्रकाले वा वायुमाकृष्य यः पिवेत् त्रिमासात् तस्य कल्या
णि जायते वाकसस्वती वरुणासाभासयोगेन महारोगैः पुमुच्यते ॥ आत्मन्यात्म
नमारोष्य कृण्वतीत्यानुधारयेत् ॥ क्षयरोगाय दस्तस्य नश्यतीत्यघोरे विदुः ॥ जिह्वा
यां वायुमातीय जिह्वामेलनिरोधयेत् ॥ यः पिवेद्मृतं विद्वान्सकलं भद्रं भुङ्क्ते ॥ आ
त्मन्यात्मानमिदं या समानीया नरो भुवोः ॥ पिवेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः सोऽपि मुच्य
ते ॥ लाडीभ्यां वायुमारोष्य नाभौ वातुंदयार्धयोः ॥ घटिकां वा हये यस्य व्याधिभिः सोऽपि
मुच्यते ॥ मासमेकं तु संभ्यायां जिह्वारोष्य मारुतम् ॥ पिवेद्यस्त्रिदशाहारं धारयंतु रू
मध्यमे ॥ गुल्मप्रीहादिलावात्पेविदोषो जनितास्तथा ॥ तुंदमध्यगतारोगाः सर्वे नश्यं
ति किल्बिषा ॥ ज्वरः सर्वे विनश्यति विषानि विविधानि च ॥ वक्रनोक्तेन किं गार्गि पलि

॥ गुरु ॥
॥ १३२ ॥

तद्विचनश्यति ॥ विपुलासारसमुच्चये राजदंतयुगलादिमस्य शसन्निधाय रसनांतदंतिके
काकचंबुपुटमारुते पिवेत्प्राणसंयमने तदुत्तमम् ॥ द्विकचंबुशमीरणं शनैर्धातुतः
सर्परिहृष्य समन्ततः ॥ अमदाहगलोदरमयज्वरगुल्माः प्रशमं प्रयान्ति हि ॥ उभयोर
पिसंधयो मुकुतोऽपि कधातुं धोयेत्तस्मिन्मासमात्रम् ॥ सरसं द्विकचंबुगंधवाहं भविसारस्त
तसिद्धिरुत्तमा स्यात् ॥ विषमुदयमुदगवर्षभाजापेदितां समुपेत्य पन्नगानाम् ॥ किमु
वृश्चिककीटलूतिका नामिह काकोलमुरवातिह संप्रयानात् ॥ द्विकचंबुसमीरणं नरः पिव
तीहानि स मेव वीततंड ॥ भवति कुबुमेव वर्षाद्वयं दर्शनमप्यतीव दूरतः ॥ वक्र
धाकधितैर्मुहुः किमेभिर्द्विकचंबुसमीरणं यानात् ॥ जरया सह ता शमा भुयाति
पुवलं मृत्युकृतं भयन्नराणाम् ॥ जिह्वां कृत्वा नाकुलं कालमूलैर्दन्तैर्दन्तान् गाढमा

रुष्ट २

॥ यो ॥
॥ १३८ ॥

जीवित्वा मंदं मन्दं यः पितृभ्यः प्रवाहं सौधैः पूरैः साकमन्तः स्ववद्विः घडभिर्मासैरत्र
रोगैरशेषैः घापापेतासु च ते साधके नैः ॥ अथादेकादिसंज्ञा मृत्यु इतीजित्वा भूमौ दी
र्घकालं सजीवित् ॥ वयं त्रिषाभ्यां सबशादतीतमनागतं चेत्यलिनीलकेशः ॥ विषस्य
देहो कर्मतेतदीये दष्टे पिघोरैरपि पन्नगे नैः ॥ नह्यत्रिमंस्था वरजंगमं वा विषं किमन्ये
रपि कालकूटैः ॥ गुराण्येकं कालवशादुपेत्य महीतले क्रीडति भैरवो वा ॥ यामुडाधार
दण्डा नरकहरगताहारनीहारगौरी सौधं धारां नभां भोरु हक हरविधोः संभवन्ती
तस्या वज्राख्या नाद्याः स्वगमुदरदरी मध्यां यो विदध्या न स्य बुद्ध्या एडभा एडपलया
मपघनं स्यादघनं मृत्युमृत्योः ॥ मुर्छागता हरति रोगसमूहमहावहः करोति गगने ग
मननरागम् ॥ वातो मृतो वितनुते ॥ मरतां समस्तमभ्यासतः सुलभमेव समीरणा स्य

वहनिं

॥ गुरु ॥
॥ १३८ ॥

शास्त्रान्ते शिववाक्यम् ॥ अस्य मनसश्चैव चंचलत्वं समासतः ॥ असौ वदो मनोवहः
किं न सिद्धति भूतले ॥ मूर्छितो हरते व्याधिं मृतो जीवयति स्वयम् ॥ वदः खेचरतां धने म
नो वायुश्च भैरवि ॥ केचिन्नु एतामेव प्राणायामायोगिनां प्रमादा जातविधिधरो गेषु चि
कित्वा त्वेनोपवर्णयन्ति ॥ तदसंगतं न व्याधाता इति न च व्याकुलचेतनं चिन्तार्ते इति नाच
रिदेहवाधयां दोर्मनस्यादि संभव इत्यादि वदुवाक्ये रोगदशायां योगाभ्यासस्य निधिद्व
त्वाद्दर्शितं च विस्तरेण पूर्वमेव अनुभवति रुद्धत्वा च ॥ यश्च रोगनाशात्मकफलश्रवणं ते
नु सर्वे गसाधारणं न हि त्रिप्राणायाममात्रस्य तथा हि ॥ सर्वजंतुषु पृथिव्या वीजवत्सूक्ष्म
रूपेण सर्वरोगा व्याधयो ज्वराद्याश्च रोगास्तिष्ठन्ति ते केचिदासतैः केचित्प्राणायामैः के
चित्पुण्याहारैः केचिद्धारणादिभिर्नश्यन्तीति ॥ सर्वरोगशालेषु स्युः स्युः मेवोपलभ्यते ॥ द

॥ यो ॥
॥ १२५ ॥

शितं वा अस्माभिरपि पूर्वतत्तत्पुकरणे देवाज्ञातव्याभिरोगादि सर्वविघ्नानां निवारकं
परमेष्ठिराधनमेवेति वक्ष्यते अथैव प्राणज्योपायाः प्रसंगात्पुथमपरिच्छेदेन वृत्ति
रूपिताः ॥ अथानादिजयोविशेषो योगसागरे ॥ रेचकादि क्रमात्तु योऽपानस्थानं नि यो
गतः ॥ रेचकाभ्यासबाहुल्येनेत्यर्थः ॥ कालिकापुराणे ॥ अपानं कटिदेशे नुपुसुभागो विनि
र्दिशते ॥ सदा तत्रैव संधार्य एष वायुजयक्रमः ॥ समानस्थान संरोधादुपनां शतकैरि
यात् ॥ अत्रापि रेचकपूरकाभ्यां स्थानी नरो धतः ॥ विकल्पनात् तथा ॥ नाभौ पदयोरेकायं श
रीरं व्याप्य धारत ॥ समानं जयने तजः प्रचलत् यदि पश्यति ॥ कंपमानस्ततो योगिज
लतवेद परिप्लुतः ॥ मोहयेदो मक्रुधैस्तु तमेव व्यापकं मुनिः ॥ योगसागरे ॥ नासा कर्षणा
योगे म हृदयादि क्रमादयम् ॥ उक्तव्यमारोगवश्यत्वं रुद्रा रुद्राप्रयत्नतः ॥ मूर्ध्नि पाद

चे ३

॥ गुरु ॥
॥ १२५ ॥

तलं यावद्भूत्यागत्य क्रियागतः ॥ उक्तस्थानानुसंगे रायातिशी पुंसवश्यताम् ॥ पुथमं
नासाग्रे संस्थाप्य हृत्कंठतालुभूमध्यमूर्धसु क्रमात् ॥ रुद्रा रुद्रोत्कृष्टमारुतिग
त्यागत्य क्रियागत इति ॥ रेचकपूरकं कुंभक विषय इत्यर्थः ॥ कालिकापुराणे ॥ मूर्ध्नि
चित्तेन चाकर्ष्य कुर्वन्नुच्चतरं स्वनम् ॥ धारयेज्जीयते नूनमुदात्तं वायुदेवनम् ॥ व्यान
जयो योगसागरे ॥ स्वक्षेत्रे कुंभकाभ्यासात्संकोचप्रभृतैः क्रमात् ॥ रुद्रगद्याप्रियोगेन
जयो व्यान इतीरितः ॥ स्वक्षेत्रं शरीरम् ॥ कालिकापुराणे ॥ पूरककुंभकश्चैव रेचकश्च नि
गद्यते ॥ तेजसा चित्तयत्संयुगीकृतं जयत् क्रमात् ॥ तत्र प्राणादि वायुजयोपायविशे
षाः पूर्वाक्तस्थानवर्णवीजाद्यनुसंधानसहिता एवानुष्ठेयानि निरपेक्षा इति इष्टव्यम्
॥ ॥ अथ युगपत्समस्तवायुजयोपायाः ॥ लक्ष्मी योगपाण्यणे ॥ वर्णवीजादिसमवेता

॥ श्री ॥
॥ १४० ॥

स्वस्था नाह दम्बुजम्। एकीकृत्य नये हृत्तु वरुं च युगपत्तयेत्। एकीकृत्य हृदयक
मले चित्रवर्णवाहिरुहितं सकल वायुगोलकं मनसा विचिन्त्य ततस्तं बुद्धरं धुपयं
तमवान्तरस्थानानि क्रमेण नीत्वा बुद्धरं धादवान्तरस्थानो ह्यनेन पादांगुष्ठागुं
यावदावर्तनादभ्यासा युगपद्ययेत्यर्थः। योगसागरे प्राणवृत्तिमयानेन संयोज्या
कृष्यतं हृदि। ध्यानमा नीयतत्रैव मुदानेन सहैकताम्। नीत्वा नये हृत्ते मध्ये मध्यकं
वतलं मुखम्। नासाग्रनेत्रमध्यललाटतलमूर्ध्वगम्। कृत्वा कुर्यान्नतः सर्वं बु
द्धरं प्रावर्थापि वा। इत्युक्तः सर्ववायुनां शान्तकैर्युगपत्तये। समानोप्यत्रानुक्तो
पिलभ्यते तस्य हृत्प्रतिबंधनात्। कालिकापुराणे वायुं नीत्वा च नाभौ तु आग्ने
यात्किंचिदुत्सृजेत्। जपेत्सर्वान्तेनैव वायुनम्यास नो मुनिः। तथा धृत्वा यद्वा

॥ गुरु ॥
॥ १४० ॥

ये हायुं धारणानुक्रमेणानु। यत्नेन योगविच्छेदजुलंदा विवर्जितः। एवमभ्या
सयोगेन सूक्ष्मं ज्योतिः प्रपश्यति। अथ्यं गुष्ठाग्रतः मूलपात्तिगुल्मोरुजानुषु। पायु
यस्ये तथा वस्त्रोक्तानि हृत्कंठवदपसि। जिह्वाघ्राणोक्षिके सक्ती समं मूर्ध्नि संस्थि
तम्। चिंतयेत्पारमं धार्यस्यामुनिस्तेन तन्मयः। याज्ञवल्क्यगीतायां। योगिनस्त
स्य परवदंति समवेतसः प्राणायामयणः पूतारे च पूरकवर्जिताः। दक्षिणे तनुगु
प्ते न सीवनीं पीडयेच्छिराम्। अधस्तादंडयोः सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणाम्। जं
घोर्वोरनुरंगार्गिनिष्ठिद्वंद्वये हठं। समग्रीवशिरस्कंधः समपृष्ठः समोदरः ते
जाभ्यां दक्षिणांगुलं लोकयन्तु परिलिख्यतम्। धारयेन्ननसा साईं व्याहरन् प्रावर्था
पि। आसनेऽनन्यधीरास्ते दिगीरहसिनिन्यशः। शत्रियस्य वारणे हे व्याहरन् प्रावर्था

॥ श्री ॥
॥ १४९ ॥

आसनेन तस्य धीरस्तेरहस्ये वजिर्नेन्द्रियः ॥ वैश्याभूडास्त्रियश्चात्र योगा-
भ्यासरता नराः ॥ शैवं वा वैष्णवं वापि व्याहरन्त्यमेव वा ॥ आसनेन तस्य धीरस्ते दी-
र्घहस्ते वलोकयेत् ॥ आयुर्विघातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्नि कुलंगतः ॥ धूमध्वजजयो-
यावत्ताम्यधीरेव मभ्यसेत् ॥ धारणां कुर्वतस्तस्य शक्तिरस्याने प्रभञ्जनम् ॥ देहस्त-
नष्टुतां याति जठराग्ने श्वदीपनम् ॥ हृदयि हस्ततस्तस्मिन्मनसा रोष्यमाहृत-
म् मंत्रमुच्चारयन्दीर्घनाभिमध्ये निरोधयेत् ॥ यावन्मनो लयेत्यस्मिन्नाभौ सवि-
न्दमंडले तावत्समभ्यसे योगी नियतो नियतासनः ॥ एतेन नाभिमध्यस्थधारणे-
नैव मारुतः ॥ कुंडलीं याति वहिश्च दहत्य जनसंशयः ॥ संतप्ता वह्निना तत्र वायुना
जालिता स्वयम् ॥ प्रसार्य फणाभ्रजोगं प्रबोधं याति सायदा ॥ प्रबुद्धे संचरेत्यस्मि

॥ गुरु ॥
॥ १४९ ॥

नाभिमूले च चक्रिणि ॥ बुद्धरंध्रे सुषुम्णायां प्रयाति प्राण संज्ञकः ॥ संप्राप्ते मारुते
तस्मिन् सुषुम्णायां वा न ते ॥ मंत्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत् सुधीः ॥ हृदयात्कं-
ठकूपे च ध्रुवौ मध्ये च धारयेत् ॥ तस्मादारोष्य मनसा वह्निं प्राणमनस्य धीः ॥ धारये-
द्योनिं विपंड्व्या हरत्युणा वा धारम् ॥ वायुना पूरिते व्योम्नि सांगोपांगे कलेबरे ॥
तदात्मा जायते तस्य यथा व्योम्नि विकर्तनम् ॥ शरीरं विसिद्धुश्चेन्न देवं सम्यगा-
चरेत् ॥ एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायत्युणा वसीश्वरम् ॥ संभिद्य मनसा मूर्ध्नि बुद्धरंध्रे
स वायुना ॥ प्राणमुक्ती च येन श्चान्महाप्राणो स्वमध्यमे ॥ देहाती तेजगत्प्राणो भू-
व्येति त्र्यक्षवेपथे ॥ आकाशे परमा नेदं स्वात्मानं योजयेत् सुधीः ॥ ब्रह्मे वासो भवेत्ता-
मिह पुनर्जन्म भाग्यवेत् ॥ तथा ॥ गार्गी उवाच ॥ भगवन् सर्वशालजसर्वभूतहिते

॥ यो ॥
॥ १४२ ॥

तयोयं मोक्षाय योगी दुर्भवता भाषितस्तु वैः मया ह्येष्टांगसहितो योगो हि बहु
विस्तरः न देत हि स्मृतं सर्वं सर्वज्ञतवसन्निधौ योगं मयो यदि श्या यसांगं संक्षे
परूपतः ॥ ज्ञानमर्हसि सर्वज्ञ जन्मसंसारसागरतः इत्युक्ता बुद्ध्यादित्या बुद्ध्या
विद्वान्मयास्तदा ॥ आलोक्य कथया दीनां स्मितपूर्वमथा बुवीत् ॥ उन्निष्ठोति ह
किं शेषे भूमौ गार्गि वरानने ॥ बध्नामि ते समासीन योगं संप्रति तं भूम्नः ॥ याज्ञव
ल्क्यः ॥ सव्येन गुल्फेन गृदंति पीयसव्येन रेणो वति पीयसंधिमः ॥ सव्ये करे न्यस्त
करं सदा स्मितशिरसां समालोक्य पावकस्य ॥ आयुर्विद्यात कृत्यारणो निरुद्ध
ह्वासने न वै ॥ याति गार्गि तदा पा ना सुलं बहौ शनैः शनैः ॥ वायुना चलितो वहि
रयानेन शनैः शनैः ॥ ततो ज्वलति सर्वेषां स्वकुले देह मध्यमे ॥ प्रातः काले प्रदीपे

॥ १४२ ॥
॥ १४२ ॥

च त्रिशोचं समाहितः ॥ मुहुर्नमभ्यसे देवं यावत्पुं च दिनद्वयम् ॥ ततः स्वात्मा
न विप्रेन्द्रे प्रत्ययाश्च पृथक् पृथक् ॥ संभवति तदा तस्य जीनोयेन समीरणाः ॥ श
रीरलघुता दीप्तिर्वहेर्जठरवर्जितः ॥ नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नान्यादौ भवति हि
भुल्यमूत्रपुरीषं स्यात्तथा मासे वत्सरे तथा ॥ आसने वाहने पश्चान्न गंतव्यं वि
वत्सरात् ॥ ततो निलं वायुसखेन सार्द्धं क्षिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ॥ ध्यायन् सदा
चिकेण मप्रबुद्धं नाभौ सदा कुंडलिनं निविष्टम् ॥ हारं समावेक्ष्य मुखेन मध्याम
न्याभोगे न शिरास्तथैव ॥ स्वपुच्छमाह्वय न विगृह्य सम्यक्पथश्च संयम्य मरु
एगनाम् ॥ प्रबुद्धनागे दुर्बुद्धसन्ती सदा प्रबुद्धा प्रभया ज्वलन्ती ॥ नाभौ सदा ति
ष्ठति कुंडली सातिर्यक्षदेहेषु तथा नरेषु ॥ वायुना वितती वह्नि शिरसाभिः कंदमध्य

॥ यो ॥
॥ १४३ ॥

गतनाभिषु संस्थाम्। कुंडली दहति यत्तु हिरूपां संस्मरे नखरस्तु सरवः। संतप्ताव
हि तातत्र वायु नाव प्रचालिता। प्रसार्य फलभूजोगं प्रबोधयति सा तदा। बोधंगते
चक्रिणि नाभि मध्ये प्राणास्तु संभूय कले वरोस्मिन्। चरंति सर्वे सह वरुहि नैव य
थायटे तन्नुगतिस्तथैव। भित्ते वचक्रिणा स्थाने सदा ध्यान परायणाः। ततो नयेद
पातनु नाभेरूर्ध्वमनु स्मरन्। वायुर्यदा वायु सरवे न सा ईना भित्तति क्रम्य गत
शरीरे। रोगाः प्रणाशयन्ति वलाभिष्टुः। कांतिस्तदानीं भवन्तिः प्रकृष्टाः। धूमरं
ध्रुमुखमत्र वायुवः पावके न सह्यान्ति खमध्ये। केन चिदिह वदामि न वाहं वीक्ष
णाद्दि सुदीपशिखायाः। निरोधित स्याद्भूति तेन वायुर्मध्ये यदा वायु सरवे न सा
ईम्। सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्तत्तु मुखं दिजेडाः। प्रबुद्ध हृदयांभो

॥ गुरु ॥
॥ १४३ ॥

जेगार्ग्यस्मिन् बुद्धराः पुरे। बालार्कश्रेणि वद्यो म्रिविराज समीरणाः। हृन्मध्यानु
मुषुम्गायां संस्थिताः कृतभुक्तदा। सजला मुदमाला सुविद्यु क्षेखे वराजते। प्रबु
द्धहृत्प्रसुसंस्थिते गौप्यो च न स्मिन्नि निवेशिते च। चिह्नानि बाह्यानि तथा नाना
णि दीपादि दृश्यानि भवंति तस्य। वायुमुत्त यतस्तु सर्वहि व्याहरन् प्रणवमंत्रसर्वि
डुम्। बालचंद्र सदृशो तुललाटे बालचंद्रमवलोकय बुद्ध्या। सर्वहि वायुमारोप्य भु
वोर्मध्ये धिया तदा। ध्यायेदत न्यधीः पश्चादन्तरात्मानमात्मनि। मध्यमेपि हृदये च
ललाटे स्थाप्य वज्रलतिलिङ्गमदृश्यम्। अस्ति गार्गि धारमार्थमिदं त्वं यश्य यश्य
मनसारुतिरूपम्। ललाटमध्ये हृदयां बुजे वायुः पश्यति ज्ञानमयीं प्रभातुं। शक्ति
दीपवदुज्ज्वलतीं संपश्यति बुद्धतदेकदृष्ट्या मनो लयं यथा याति प्रमध्ये योगिना

॥ यो ॥
॥ १४४ ॥

नृणां मज्जिहामूले मृतभावो भूमध्ये चात्मदर्शनम्। कंयनं च तथा मर्द्धिमतसेवा
त्मदर्शनम्। देवो घाना निरुम्याति नक्षत्राणि च चंद्रमाः। अथ यः सिद्धगंधर्वाः पु
काशं याति योगिनाम्। भुवोः नरे विष्णुपदे निविष्टं मनो लयं यावदियात्पुबुद्धि
तावत्समभ्यस्य पुनः स्वमध्ये तेजः सदा संस्मरन् पूर्णरूपम्। समीरणो विष्णुपदे
निविष्टे जीवे च तस्मिन् मृते च संस्थे। तस्मिन् सदा याति मम मनो लयं चेन्मुक्तैः समी
पंतदिदं ब्रुवंति। समीरणो विष्णुपदे निविष्टेः विभु ब्रुवते तव चात्मनि स्वे। आनंद
मत्पुत्रं तमस्मिन् सत्यं त्वंगाग्निं पश्याथ विभु ब्रुवते। एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालं य
मादिभिर्युक्तं तनुर्मिता शी। आत्मानमासाद्य गुरुं प्रविष्टं मुक्तिं ब्रज ब्रह्मपुरे पुनस्त
म्। भूतानि यस्मात्सुभवन्ति सगे नैव जीवन्ति च एव एणि। जानाति यस्मिन् विलयं पु
ये

॥ गुरु ॥
॥ १४४ ॥

यांति तद्ब्रह्म ब्रुवन्ति सर्वे। हृत्पुं कजे चोन्मियदेकरूपं सत्यं सदा तंदमयं सुस
क्ष्मम्। तद्ब्रह्म विजायते गुरायामिति श्रुतेऽपि समानयांति। अगोरणीया मरुतो
महीया नातमा गुरायांति हि तो स्य जन्तोः। तमक्रतुं पश्यसि भुबुद्ध्यापु याण काले
पिविहीनशोका। प्रभंजने मर्द्धिगते सवर्हिंधिया समासाद्य गुरुपदेशात्। मुक्तं मु
क्षिपुनः स्वमध्ये प्राणान्यजोकारमनुस्मरत्वम्। इच्छया यदि शरीरे विसर्गे जा
नुमिच्छसि सर्वतद्वक्ष्ये। व्याहरन्पुणवमुन्नतमूर्द्धाभेदनं कुरु सतात्मनिकायम्
गीतायाम्। सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्वाव। मूर्द्धाध्यात्मनः प्राणमास्थि
तो योगधारणम्। ॐ मित्राक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्। यः प्रयाति त्यजेद्देहं स
याति परमां गतिमिति। श्रुतो च शतं वै काच हृदयस्य नाशलासां मूर्द्धानमभिनिस्तै

व४ ते२

विभं

॥ यो ॥
॥ १४५ ॥

का नयोर्द्विमायं न मृतत्वमेति दुःखा उत्क्रमेणो भवन्ति जीवन्मुक्ततया चिरकालं
 स्थातुमिच्छा चेच्छरीरं क्षणीययोगिना तथा च दत्तात्रेयः ॥ जीवन्मुक्तस्य देहो हं वि-
 चरामि जगच्च यम् ॥ मृति चेज्जायते वांछा योगिनस्तन्निबोधमे ॥ शरीरं न तज्जेदेक-
 कालः कस्यापि कुत्रचित् ॥ अतः शरीररक्षार्थं यत्नः कार्यस्तु योगिना ॥ योगिना स-
 ततं यत्नादरिष्यतां विचारणा ॥ कर्तव्या येन कालो सावज्ञातो न निहंतितम् अति-
 ष्ठाति च वक्ष्यते ॥ सात्वाकाले च तस्य कल्पस्थानं समाश्रितः ॥ युंजीत योगे का-
 लोऽस्य यथासौ जायते फलम् ॥ वदसि द्वासनो देहं पर्यत्याणवायुना कृत्वा दण्ड-
 स्थिरं बुद्ध्या दशहाराणि रोधयेत् ॥ बन्धयेत्स्वेच्छां मुद्रां गीवायां च जलंधरम् ॥ भाषा-
 ने मूलबंधे च उड्डियानं तथा दरे ॥ उत्थाप्य भुजगं शक्तिं मूलाधारेऽबुजस्थितौ म् ॥

॥ गुरु ॥
॥ १४५ ॥

तुष्टुमग्नान्तर्गतं यंच चक्राणां भेदेन विचारः ॥ जीवं हृदा श्रय्यन्तीत्यायान्ती बुद्धिमती
 पुताम् ॥ सहस्रदलयश्च स्याद्विलीनः सुधामये ॥ ततः सुधाकरेऽतममृतमेनम-
 लतः ॥ संचिन्ती सकलं देहं प्रावयन्ती विविचयेत् ॥ तथा सा द्रष्टुं तौ योगी विशेषेणैक-
 त्मनां बुजेत् ॥ परानंदमयो भूत्वा चिद्वृत्तिमपि संत्यजेत् ॥ ततो लक्ष्यमनाभासमहं-
 कारं विवर्जितम् ॥ सर्वांगकल्पना हंतं कथं कालो निहंतितः ॥ स एव कालः स शिवः
 स सर्वनायिकिंचनः ॥ कः केन हृत्य तेन त्रयि यते नायिकश्चनः ॥ ततो व्यतीते समये
 कालस्य भ्रान्तिरुपैता ॥ योगी मुक्तोऽस्थित इव प्रबोधे प्रतिबोधितः ॥ एवं सिद्धो भवे-
 योगी वंचयित्वा विधाततः ॥ कालं कलितं संसारं पौरुषेणानुतेन हि ॥ न तस्मिन् भुव-
 ने योगी विचरन्त्येक एव सः ॥ यश्च संसारं वैचिश्यं स्वेच्छया निरहंकृतिरिति ॥ ॥

॥ यो ॥
॥ १४६ ॥

अथ प्राणादिवायुजये विहास्युपलक्षयेत् ॥ स्कंदपुराणे ॥ प्राणो न निर्जिते सम्यक्
न विहास्युपलक्षयेत् ॥ विरामूत्रश्लेष्मणोष्णानां स्वल्पभावः प्रजायते बहुभोजन
सामर्थ्यादिगुणसुखं सनंतं ॥ आरोग्यं दीर्घगामित्वमुत्साहस्वरसौख्यम् ॥ बलं
वर्णप्रसादश्च सर्वदोषक्षयस्तथा ॥ एवमादीनि विहासित्वस्थे वजायते ॥
वायुसंहितायाम् ॥ प्राणे न निर्जिते सम्यक् न विहास्युपलक्षयेत् ॥ लघुत्वं शीघ्रग
मित्वमुत्साहस्वरसौख्यम् ॥ सर्वरोगक्षयश्चैव बलं तेजः सख्यता ॥ धृतिर्मैधायु
बलं च स्थिरता च पुमर्थता ॥ दन्ताद्रेयः ॥ न तो अधिकतराभ्यासादलमुत्पद्यते भ्रसम्
येन भ्रवति द्विः स्याद्भवणाभ्यासात् ॥ आधोलुलायो वयोवागवयोगज एव वा
॥ सिंहो वा यो गिना तेन म्रियते हस्ततः ॥ नकुली शयोगपाणयणे ॥ प्राणास्य

॥ गुरु ॥
॥ १४६ ॥

नियमे स्यात्तां दीर्घासमरुजं यो ॥ विरामूत्रस्याल्पताभावो रुक्णशोषान निर्जये
॥ नृदुग्धुक्षुक्षयो बहे रौदर्यस्यातिपाटवम् ॥ क्षतभग्ना यो हृश्च समानस्य जये
मतः ॥ जयादुदानस्योक्ता निरुजतिश्च जलादितः ॥ आनस्याखिलरुक्नाशः
शीतो स्यात्संगतिस्तु चि ॥ सनत्तं फलमेवैतन्मंतं अंगुगयजये ॥ रेचकाभ्यासतो
शेषकल्पनाती च संक्षयः ॥ इति प्राणादिवायुनां रेचकादेः फलं स्मृतम् ॥ का
लिकापुराणे पिवायुस्य कृत्योक्तम् ॥ एते निर्जिते जयेद्भीमान् तत्त्वमुर्व्यादिसंज्ञि
तम् ॥ सर्वज्ञो जायते नूनं ते निर्जिते र्योगविमुनिः ॥ कामाकामित्वमाप्नोति गुरुत्वं जा
यते महत् ॥ यदा ये वजयेद्भीमान् तस्य विरामूत्रसंभवः ॥ पातालादौ भवेत्प्राप्ति लील
यायोगिनो ध्रुवम् ॥ क्षयस्याहो हरां साम्यं जठरे च विभावसोः ॥ बहुभोजी भवेन्नूनं

॥ यो ॥
॥ १४१ ॥

भवेत्सत्त्वात्मको मुनिः॥ सत्त्वात्मकान्तर्देव तं तदेकत्वा च न समयः॥ शस्त्रेण शि
यते नैव नैवायः श्रेयसि निहि॥ व्याधयो धावस्य नैव क्रमते व्यानशासनात्॥ यो
गभास्करे॥ यावदन्तस्यूरनादो यावच्चिन्तं वलीयते॥ तावदुत्पन्नयोगी स्यात्तत
आरूढयोगवान्॥ आरूढयोगश्च भवेद्दश द्वादश तत्सरात्॥ तथा नाडी शुद्धा न
न्तरमुक्तं॥ एवमुत्पन्नयोगी स्यात्कुरुणा आरूढयोगिनः॥ उत्पन्नयोगिनो देहः पुष्टे
पि कृशतां व्रजेत्॥ आरूढयोगिनो देहः क्षीणोपि स्थूलतां व्रजेत्॥ उत्पन्नयोगि
नश्चिन्तं वलादेकच नीयते॥ आरूढयोगिनश्चिन्तं न कदाचिच्चलं भवेत्॥ उत्पन्न
योगिनि आरूढस्तु सदा सुखी॥ उत्पन्नयोगी मंदान्ति एरूढस्तु महासतः॥ भक्ति
तान्यस्य जीर्यते फलपुष्पदलान्यपि॥ स्थानत्रयात्प्राप्ते वा यो सिद्ध इतीर्यते॥

॥ गुरु ॥
॥ १४१ ॥

वित्त

सिद्धस्य श्रीणि चिह्नाति दानाभोक्ता प्यवंचक इति॥ योगवीजे॥ गुरुप्रसादान्मरुदे
वसाधितस्ते नैव चिन्तं पवतेन साधितम्॥ स एव योगी सजितैर्दियः॥ सुखी॥ मूढा
न जानन्ति कृतकं वादिनः॥ चिन्तं प्रणा श्रेयदिभासते वै तत्र प्रतीतो मरुतो घिनाशः॥
न नवायदिस्थानचतस्य शास्त्रनाम्प्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः॥ जलोकारुधिरं यद्
दलादा कर्षति ध्रुवं॥ ब्रह्मनाडी तथा धातुसंतता भ्यासयोगात्॥ युनेनाभ्यासयोगे
न नित्यमासतबंधनः॥ चिन्तं विलीनतामेति विंदुर्तोयात्पदस्तथा॥ रेचकपूरकं त्य
क्तावायुना स्थायते चिरम्॥ नानानादाः प्रवर्तंते सख्ये चंद्रमंडले॥ नश्यन्ति शुन्यि
पाशायादोयां सर्वे तथा सति॥ स्वरूपे सच्चिदानंदे स्थितिमाप्नोति केवले इति॥ मार्क
ण्डेयपुराणे॥ अलोत्पमारोग्यमनिशुरत्वं गंधः श्रुभौ मूत्रपुरीषमल्पम्॥ कांतिः प्र

॥ सो ॥
॥ १४८ ॥

सादः स्वरसौम्यता च योगं प्रवृत्ते प्रथमे हि विहस ॥ अनुगज नो याति परोक्ष गुणा
कीर्तनम् ॥ नवाध्यांति च सत्त्वानि सिद्धिर्लक्षणा मुत्तम ॥ शीतोष्मादिभिरत्युर्गैर्यस्य
वाधा न विद्यते ॥ न भीति मेति चान्येभ्य न स्यात्सिद्धिरूपस्थिता ॥ तथा वै योगयुक्तस्य
योगिनो नियतात्मनः ॥ सर्वदोषाः प्रणश्यन्ति सुस्थश्चैवो यजायते ॥ वीक्ष्यते च परं
ब्रह्म प्राकृताश्च गुणाश्च धृक् ॥ यो मादि परमाणुश्च तथात्मानमकलमवम ॥ श्रूय
तां मुक्तिफलदंतस्यावस्था चतुष्टयम् ॥ ध्वलिः प्राप्तिस्तथासंविप्रशादधमही
पते ॥ स्वरूपं श्रूय चैतेषां कथ्यमानमनुक्रमान् ॥ कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते क
लसंक्षयः ॥ चेतसो लय कषायता यत्र साध्वलिरुच्यते ॥ एहिकामुष्मिकात्कामाहो
भमो हान्तु शोभयान् ॥ निरुध्यान्ते सदा योगी प्राप्तिः सा सर्वकामिकी ॥ श्रुती तानाग

॥ ग्रह ॥
॥ १४८ ॥

तान्तर्यामिषु कृष्टनिरोहितान् ॥ विजानातीदु सूर्यर्क्षगुहाणां ज्ञानसंघदा ॥ तुल्यस्व
भावतां एजयोगी प्राप्ते नियेषदा ॥ तदा संविदिति ख्याता प्राणा यामस्य संस्थिति
यांति प्रसादयेनास्य मनः पंचचवायवः ॥ इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च सप्रसाद इतीरितः
वशिष्टः ॥ संध्यो रूभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ॥ प्राणसंयमने कुर्याद्ब्राह्मणो वै
दपारगः ॥ नित्यमेव प्रकुर्वीत प्राणायामस्तु षोडश ॥ अथिभूराहनं मासात्पुनस्त्य
हरहृता ॥ अतुत्रयात्पुनस्त्येव जन्मान्तरहृता दयात् ॥ वत्सरादुप्तविद्यास्यात्मा
न्तथानित्यमभ्यसेत् ॥ योगाभ्यासरतांश्चैवं स्वधर्मनिरताश्च ये ॥ प्राणसंयमने ते
व सर्वमुक्ता भवन्ति हि ॥ स्कंदपुराणे ॥ प्राणायामनिरूपणानन्तरमुक्तम् ॥ ब्रह्मच
रीजितक्रोधो जितलोभो विमत्सरी ॥ अच मिथं सदाभ्यासाद्योगी योगीति गयते

॥ यो ॥
॥ १४९ ॥

हठपदीपिकायाम् ॥ आसनं कुंभकं चित्रं गुडारखं करुणं तथा ॥ अथ नादानुसंधा
नमभ्यासानुक्रमेण च ॥ ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योग परायणः ॥ अथादूर्ध्वं
भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ वयुः कशत्वं बद्धं तेषु सत्तनादादस्फुटत्वं न
यने सुनिर्मले ॥ अथ योगिता विंदुजयोगिनदीपनं नाडी विशुद्धिर्हठ सिद्धिर्लक्षणा
म् ॥ ईश्वरप्रोक्ते ॥ आरंभश्च घटश्चैव तथापरिचयोपि च ॥ त्रिःपत्तिः सर्वयोगेषु
योगावस्था भवति ता ॥ तथा हि ॥ यदा नाडी विशुद्धिः स्या योगिनस्तत्तत्त्वदर्शिनः
तदा विश्वस्तथापस्य भवेदाहं संभवः ॥ चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडि शु
द्धितः ॥ कथ्यन्ते मम भक्ता यतानि संक्षेपतो मया ॥ समकायः सुगंधिश्च सुका
न्तिः सरसाधरः ॥ पौण्ड्रवह्निः सुभोगी च सुखी सर्वंग सुंदरः ॥ संपूर्ण हृदयो योगी

॥ गुरु ॥
॥ १४९ ॥

सर्वोत्साही बलान्वितः ॥ ततो यथेष्ट शक्तिः स्या योगिनो वायुधारणे ॥ यथेष्ट धा
रणा हार्योः कुंभकः सिद्ध्यति ध्रुवम् ॥ केवले कुंभके सिद्धे किं न स्यादिह योगिनः
॥ स्वेदः संजायते देहे योगिनः प्रथमो धमः ॥ द्वितीयो जायते कंयो दुर्द्धरो मध्य
मो मतः ॥ यदा संजायते स्वेदो मर्दनं कारयेत्सुखम् ॥ अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टो
भवति योगिनः ॥ ततो धिकतराभ्यासाक्रमेण साधकाधिपः ॥ योगी यन्मासनस्थो
विभुवमुत्सृज्य वर्तते ॥ वायुसिद्धिस्तदा ज्ञेया संसारध्वांतनाशिनी ॥ तावत्का
लं प्रकुर्वीत योगोक्तं नियमगृहम् ॥ तावत्स्वल्पानिलाश्चैव साधकस्य कले त
रो ॥ तस्मिन्काले साधकस्य भोज्येषु नियमगृहः ॥ अत्यल्पं बह्वं वा भुक्त्वा योगी
न व्यथते तदा ॥ तथा रहस्यपापिक्वा साधकस्य यतेंद्रियः ॥ प्रणवं प्रजयेद्दीर्घं

॥ यो ॥
॥ १५० ॥

विष्णुनां नाशहेतवे ॥ प्राणायामेन योगीन्द्रः सर्वैश्वर्याष्टकानि च ॥ पापघण्टोदधिं ती-
र्त्वा त्रैलोक्ये भूतां वृजेत ॥ अमृतसिद्धौ ॥ स्वल्पनिद्रापुरीषं च स्नोकं मृज्यं च जायते ॥ अ-
दीनत्वमपि योगीनस्तत्त्वदर्शिनः ॥ श्वेदलालाप्रमिश्रैव सर्वं धैवतं जायते ॥ क-
फयित्तानि नाशैव साधकस्य कलेवरे ॥ वायुः सिद्धो यदा देहे संवित्तिर्जायते तदा ॥ सि-
द्धेः श्रद्धयः सर्वासंभवन्ति च योगिनाम् ॥ यदा तु सिद्धते श्रद्धिस्तदा सिद्धिरदूरतः ॥ सि-
द्धरूपो हि यो वायुर्मध्यमापथसंगतः ॥ तदानन्दमयं चित्तमेकरूपं न भो मयम् ॥ यदा
नन्दमयं चित्तं वा ह्यलेशविवर्जितम् ॥ भवदुःखानि संभृत्य समाधिर्जायते तदा ॥ यदा
समाधिसंयन्ने सहेजानन्दसंभृतम् ॥ चित्तमेलनं तदा सिद्धं सर्वदुःखत्रयापहम् ॥
यत्करोति यदा योगी सर्वं भवति च क्षणात् ॥ योगिनः सिद्धकायस्य जानीयात् स्वक्ष-

॥ गुरु ॥
॥ १५० ॥

रां ध्रुवम् ॥ कायेषु हादिकं यच्च परपुरप्रवेशनतम् ॥ ईक्षणं भवणां दूरात्तत्सिद्धं वायु-
लक्षणम् ॥ व्याणां च यदा सिद्धिः स्यात्कायवायुचेतसाम् ॥ महासिद्धिस्तदा ज्ञेया जी-
वन्मुक्तिफलप्रदा ॥ जीवन्मुक्तिर्गता योगी महासिद्धिर्घटं वृजेत ॥ स्वेच्छा समाधिसंघ-
नो योगिंदो हि भवेत्तदा ॥ तदा महासमाधिश्च धर्ममेघसमाहूयः ॥ तदानन्दमयो यो-
गी सर्वज्ञः सर्वदर्शनः ॥ संपूज्य त्रिषु लोकेषु व्याहृतान् भूतान् सर्वदा ॥ अव्याहतग-
तिः प्राज्ञो व्याहृतानन्दसंभृतः ॥ सर्वैश्वर्यगुरोऽप्येतः सर्वसिद्धिसमन्वितः ॥ अवध्यः
सर्वभूतानां योगिंदो दोषवर्जितः ॥ तस्मात्सर्वमयो योगी सर्वभूतमयो हि सः ॥ स-
नुष्टस्तारयेत्थो कान् क्रुद्धः सर्वविनाशकः ॥ ज्ञानसिद्धिर्बदा योगी नदा तैव भयंकरः ॥
॥ एवं वर्षसहस्राणि लक्षानि च शतानि च ॥ यवतां गुहावासः सानन्दः सिद्धयोगि

॥ यो ॥
॥ १५१ ॥

नशति ॥ ईश्वरपोजे ॥ नतोभ्यास क्रमेणैव घटादित्रितयं भवेत् ॥ येन स्यात्सकला
सिद्धिर्योगिनः ॥ पुष्पिताश्रुवम् ॥ वाकसिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टिस्तथैव च ॥ दूर
श्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः घादेहप्रवेशनम् ॥ विरामत्रलेपने स्वर्णमदृश्यकरणमथा
॥ भवन्त्येतानि महतां रवेचरत्वं च योगिनाम् ॥ यदा भवेद्दृष्टावस्था यवनाभ्यासिनो
परा ॥ तदा संसारचक्रे स्मिन्नास्ति यन्न सा धयेत् ॥ दृष्टासनो भवेद्योगी ज्ञानदेव
समस्तथा ॥ भासने सुहृद्भूते वायुर्मध्ये विशत्यसौ ॥ किञ्चिद्वायुप्रवेशेन योगि
नो ज्ञानसंभवः ॥ संजाते ज्ञानसंसारयोगी देवसमो भवेत् ॥ दोषदुःखशुधानिडा
जरामृत्युविवर्जितः ॥ सृष्टिसंहारकर्ता सौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ अस्तु वामास्तु
वासिद्धिरत्रैवाखंडितं सुखम् ॥ प्राणापानौ नादविंदू जीवात्मा परमात्मनौ ॥ मिल

॥ गुरु ॥
॥ १५१ ॥

त्वाघटने यस्मात्तस्माद्दैघट उच्यते ॥ याममात्रं यदा धूर्तसमर्थः स्यादतंडितः ॥ प्र
त्याहारस्तदैव स्यान्नाभावति ध्रुवम् ॥ यद्यज्ञानाति योगींदस्तदात्मनि भा
वयेत् ॥ यैरिदियैर्विधानैस्तु तदिन्द्रियजयो भवेत् ॥ याममात्रं यदा घृणं भवेदभ्या
सयोगतः ॥ एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगी नुकुंभकम् ॥ दण्डाष्टकं यदा वायुर्योगि
नो निश्चलो भवेत् ॥ स्वसामर्थ्यं नतो गुह्यातिष्ठेद्वातुरावसुधी ॥ ततः परिचया व
स्था योगिनोभ्यासनो भवेत् ॥ यदा वायुश्चन्द्रसूर्योत्पत्तौ तिष्ठति निश्चलः ॥ वायौ
परिचिते वायुः सुषुम्णा व्योम्नि संचरेत् ॥ क्रियाशक्तिं गृहीत्वा च चक्रान्भित्वा नुति
श्चितम् ॥ तदा परिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ॥ त्रिकूटं कर्मणो योगी तदा पश्ये
त्तिनिश्चितम् ॥ ततः स्वकर्मकूटानि प्राप्तेन विनाश्य च ॥ योगी स्वकर्मभोगाय काय

॥ यो ॥
॥ १५२ ॥

ग्रहं समाचरेत् ॥ अस्मिन्काले महायोगीयं च ध्याधारणं चरेत् ॥ येन भूचरसिद्धिः स्यात्तत्त
द्रुतमया यहा ॥ आधारे घटिकाः पंच नाभिस्थाने तथैव च ॥ तद्वर्ध घटिकाः पंच नाभिभूम
ध्यगं तथा ॥ भूमध्योर्ध्वं तथा पंच घटिकाधारये दुधः ॥ तदा भुवादिना नष्टो योगी दो न भवे
त्खलु ॥ मेधावी पंच भूतानां धारणं यः समभ्यसेत् ॥ शतवृत्तगते नापि मृत्युस्तस्य न वि
द्यते ॥ ततोभ्यासक्रमेणैव निःपत्तिर्योगिनां भवेत् ॥ अनादिकर्मजालानि ये न छित्वा
मृतं भवेत् ॥ यदा निःपत्तिरसंपन्नः समाधिः स्विच्छो भवेत् ॥ जीवन्मुक्तस्य मासा नु भ
वेद्भारस्य योगिनः ॥ गृहीत्वा चेतना वायुं क्रियाशक्तिं च वेगवान् ॥ सर्वांश्च कान्तिभिः श
श्रुतान् शक्तौ विलीयेत् ॥ त्रिकूटं कर्मणा इत्यादेरयमर्थः ॥ कानिचित्कर्माणि केवल
स्वर्गोपभोग्यानि कानिचित्पुनराव्यादिनकरभोग्यानि कानिचित्मर्त्यलोके भोग्यानी

॥ गुरु ॥
॥ १५२ ॥

मा ३

तीदं कर्मणां त्रिकूटत्वम् ॥ तद्भोगार्थं स्वस्थैश्वर्यानुभवार्थं च योगीकाय ग्रहं समाच
रेत् ॥ ॥ तत्पुरुषाय यथा पातं जले ॥ साक्षात्कृतं तत्त्वस्य योगिनो युगपत्कर्मफलो
पभोगाणि साधैश्वर्यानुभवाय च युगपन्निर्मितेषु चिन्तानिर्मूलकारणास्थिता मा
त्रास्तु भवन्ति ॥ अग्रेरिव विस्पृलिङ्गास्तेषां च चिन्तानां योगाभ्यासकालीनमूलभूतै
कचित्तप्रयोज्यत्वात्तदनुसारित्वम् ॥ तेषां च जन्मादिसिद्धिप्रभवचित्तविलक्षणात्
हेतुं कर्मवासना राहित्यं चोक्ता योगिनश्च फलत्यागानुसंधानकृतत्वादयं कर्मवि
लक्षणा मभुक्ता कृतकर्मोक्ता कर्मणाश्च फलत्यागानुसंधानेनानुष्ठानात्फलाना
रंभं सहस्रजन्मान्तरित्वाचीनज्ञानवासनाया अपि तत्तच्छरीरग्रहणे आनुभूतस्मृ
त्वादिकृत्वोत्पादने आनन्दर्यवासनानामनादित्वं प्रतादित्वेपि क्रमेणा नुभवान्नावि

॥ यो ॥
॥ १५३ ॥

धामलत्वात् ज्ञानयोगाभ्यां वा विद्यायाः दृढकल्पत्वेन निर्मलत्वात्कर्मणां सुत्य-
जत्वम्. मनुभोगे नैव कर्मक्षयश्चेन्न दात्रायश्चित्तप्रतियादकभ्रूतिस्मृतीतिहास
पुराणादि कर्मप्रमार्गा स्यादिति चेन्न. कर्मवैविध्यात् तथाहि सन्निता वत्सर्वप्रणि
नां कर्माणि कानि नितरुक्चोदायणादि देहान्नपायेधितना श्पानि कानि नित्य
नर्त्तनध्यानयोगादिना श्पानि कानि नित्य भोगैकना श्पानि तन्नेत्रयातिभोगैकना
श्पानि तद्भोगार्थयोगिना कायबृहः कर्तव्य एव यच्च नाभुक्तं क्षीयते कर्मत्यादि वा
क्यं तद्भोगैकना श्पप्रारब्धकर्मविषयम्. अकृतप्रायश्चित्तानां प्राणिनां नभोगं वि
ना कर्मक्षीयत इत्येतद्विषयम्. अन्यथा प्रायश्चित्तप्रतियादकानां भ्रूतिस्मृतीहा
सपुराणा नामप्रमार्गा दुर्वारं स्यादिति दिक्. एताश्चावस्थाः तामसराजससात्विक
नास्तेयं २

॥ उरु ॥
॥ १५३ ॥

रवामृदुमध्यातिमात्राधिमात्रतराधिकारिभेदेन वरुणकाले नोल्पकाले न वा भवन्ती-
ति तथा चामृतसिद्धौ व्याधिता दुर्वला वृद्धातिः सत्त्वागृहवासिनः मन्दोत्साहामन्द
वीर्यान्नातव्यामृतवोनरा. द्वादशभिर्वर्षैरेषामेकावस्था प्रसिद्ध्यति. नीतिषोढाः
समाभ्यासाः समवीर्याः समाशयाः मध्यस्था योगमार्गेषु तथा मध्यमयोगतः मध्योत्सा
हा मध्यरागात्तातव्या मध्यविक्रमाः स्रष्टुभिल्लुवर्षैरेषामेकावस्था प्रसिद्ध्यति.
वीर्यवन्तो दयावन्तः समावन्तो महाशयाः स्वस्थाने संस्थिताः स्वस्था भवेयुः स्थिरबु
द्धयः साक्षराश्च सदाभ्यासाः सदासत्कारसंयुताः तातव्यापुण्यकर्माणो ह्यधिमात्रा
हियोगिनः एकावस्थाधिमात्राणां षड्भिर्वर्षैः प्रसिद्ध्यति. महाबला महाकाया महा
वीर्या महागुणाः महामेहोजिताः शान्ता महाकारुणिका नराः सर्वशास्त्रकृताभ्या

॥ यो ॥
॥ १५४ ॥

साः सर्वलक्षणाभूषिताः ॥ सर्वज्ञसदृशाकारा सर्वव्याधिविवर्जिताः ॥ वरयौ वनसं
यन्नातिर्विकारनरोत्तमा ॥ निर्मलाश्च निरातंका निर्विघ्नाश्च निराकुलाः ॥ जन्मान्त
रकृताभ्यासा गोत्रवन्तो महाशयाः ॥ तारयन्ति च सत्त्वानि नानि स्वयमेव च ॥ अधि
मात्रनराः सत्त्वाज्ञानव्याः सर्वलक्षणाः ॥ त्रिभिः सम्यक्सौ रेखा मवस्थे का प्रसि
द्यति ॥ अवस्थाभिश्च तस्मिन् यो गः संपूर्णा तां बुजेत् ॥ योगशास्त्रे ॥ द्वा एणां नवकं
निरुध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितं नीत्वा काशमपातवह्नि सहितं शक्त्या समुखा
लितं ॥ आत्मध्यानयुतं त्वत्तेन विधिना वित्यस्य मूर्द्धि स्थितं यावंति छतिता वदे
व मरुतां संगेन संभ्रूयते ॥ नाभौ संयम्य चित्तं पवनगतिमधः सन्निरुद्धप्रयत्ना
दाङ्गं व्यापानमलंकृतवह् सशिरवं तनुवत्सूक्ष्मरूपम् ॥ तन्नीत्वा ह्यसौ जेत दनुच

॥ गुरु ॥
॥ १५४ ॥

गलकेतालुनिखरस्वेनीत्वा भ्रूयानि भ्रूयं पुविशति गगनं यत्र देवो महेशः ॥ वाशि
ष्ठे ॥ पूर्यष्टकापराख्यस्य जीवस्य प्राणिनात्मिकाम् ॥ विद्विक्कंडलिनीमभरा मोद
स्येव मंजरीम् ॥ नायदा पूरकाभ्यासादा पूर्यस्थिर्यते समम् ॥ तदैति भेरवस्थेयं
कायस्य पीतता तथा ॥ यदा पूरकपूरणान्तरा यन्न त्यागा मारुतम् ॥ नीयते संवि
देवोर्ध्वं सोढुं धर्मभ्रमक्रमम् ॥ सूर्यावत्वरितैर्वर्ध्वातिदण्डो यमांगता ॥ ना
डीः सर्वासमादाय देहे वध्वा लतोपमाः ॥ तदा समस्तमेवेदमात्रा वयति देहक
म् ॥ नीरंध्रपवना पूर्यावलेवांगुगतन्नरम् ॥ इत्याभ्यासविलासेन योगेन व्यो
मगामिनाम् ॥ योगिनः प्राप्नुवन्त्युच्चैर्दिना इन्दुदशमिव ॥ वृहन्नाडी प्रवाहे न श
क्तिकुंडलिनी यदा ॥ वहिर्ध्वं कयाटस्य द्वादशांगुलमूर्द्धनि ॥ रेचकेन प्रयोगेन

॥ यो ॥
॥ १५५ ॥

नाडी शतनिरोधिना ॥ मुकुर्तस्थितिमात्रो नितदा व्योमगदर्शनम् ॥ विज्ञानाद्वर
संस्थेन बुद्धिनेत्रेण एव ॥ इत्यने व्योमगाः सिद्धाः स्वप्नवत्स्वार्थदा भूयि ॥ मु
खादहिच्छादशान्ते रेचकाभ्यासयुक्तितः ॥ प्राणोचिरं स्थितीतीत्ये प्रविशत्य प
रं पुरीम् ॥ सर्वथात्मनितिष्ठे चैत्यात्मा चोर्ध्वगमागमौ ॥ तन्ना नो हीयते व्याधि
रन्तर्मा रूतरो धनः ॥ राज्यादि मोक्षाय र्यन्ताः समस्ता एव संपदः ॥ देहानिलवि
धेयत्वसाध्याः सर्वस्य एव ॥ ॥ अथ प्रत्याहारनिरूपणम् ॥ तत्र प्रत्याहार
स्वरूपफलं चाह ॥ भगवान् पद्मजलिः स्वस्वविषयसंयोगे चित्तस्वरूपानुकार
इन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ततः परमावश्यतेन्द्रियाणामिति सूत्राभ्यामेतदर्थदत्त
॥ इन्द्रियाणि स्वस्वविषयेभ्यः प्रतीपमाह्रियन्ते ॥ स्मिन्मिति प्रत्याहारः ॥ सकथं

॥ गुरु ॥
॥ १५५ ॥

५४

विषमाद्येन इत्यतः ॥ आह ॥ चक्षुरादीनामिन्द्रियाणां विषयो रूपादिस्तेन प्रयौग
स्तदाभिमुखेन वर्तनन्ते देकभावस्तदाभिमुखे परित्यज्य स्वरूपमात्रे ॥ वस्था
नन्तस्मिन्सति चित्तमात्रा मुका एणि भवन्ति ततश्चित्तमनुवर्तमानानि मधुकरा
जमिव मक्षिकाः सर्वाणि प्राणि प्रयांति ॥ अतश्चित्तनिरोधेन तानि प्रत्याहृता
नि भवंति ॥ तत एव मभ्यस्यमाने प्रत्याहारे तथा वक्ष्यामि भायन्ताति संपद्यन्ते
यथावा ह्यभिमुखतां नीयभावा न्यायेन यांतीत्यर्थः ॥ शिवगीतायाम् ॥ इन्द्रिया
णां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ नियहः प्रोच्यते सिद्धिः प्रत्याहारः स उच्यते ॥
योगशास्त्रे ॥ वंडा मृत मयी धारां प्रत्याहारेति भास्करः ॥ यत्प्रत्याहार एव नास्याः
प्रत्याहारः स उच्यते ॥ यथा नृतीयकालस्योरविः प्रत्याहारे प्रभाम् ॥ नृतीयांशः

॥ यो ॥
॥ १५६ ॥

स्थितो योगी विकारं मानसं तथा ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्व
भावतः ॥ वलादाहरणं ते वापुत्याहारः स उच्यते ॥ यद्यप्यश्नति तत्सर्वं यश्चेदा
त्मवदात्मनि ॥ प्रत्याहारः स च शोको योगविद्धिर्महात्माभिः ॥ कर्माणि यानि नि
त्यानि विहितानि शरीरेणानि ॥ तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्विहितं ॥ प्रत्या
हारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ॥ प्रत्याहारोऽष्टास्तं न सेवितं योगिभिः सदा
भष्टादशमुपैत योर्मर्मस्थानेषु धारणम् ॥ स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याह
रो निगद्यते ॥ अग्निर्नो नु यदाश्रुतांगार्जिदेव भिषग्वरौ ॥ मर्मस्थानानि सिद्धार्थं श
रीरे योगमोक्षयो ॥ तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथा वच्छृणु सुव्रते ॥ पादांगुष्ठे च गुल्फे च
जंघामध्ये तथैव च ॥ चित्तेर्मूले च जाल्मध्मे चोरुह्यस्य च ॥ पाशुमूलं च तः य

॥ गुरु ॥
॥ १५६ ॥

श्चामध्ये देहं च मेढुकम् ॥ नाभिश्च हृदयं गार्जिकं कंठं कूपलं चैव च ॥ तालुमूलं च ना
सायां मूलं च शोणधर्मं डले ॥ धूर्वीं मध्यं ललाटं च मूर्ध्नां च मुनिसत्तमे ॥ मर्मस्थाना
नि चैतानि मानसैः पुष्टकं पुष्टकं ॥ यादाम्नातं च गुल्फस्य साङ्गुलिं च नुष्टयम्
॥ गुल्फजंघस्य मध्यं तु विज्ञेयं तु दशांगुलं ॥ जंघामध्यात्तितेर्मूलं यत्तदंकादशा
ङ्गुलं ॥ चित्तिमूलादहोरेहे जानुः स्यादङ्गुलद्वयं ॥ जानुर्नवांगुलं प्राङ्गुलं मध्यं मु
नीश्वरा ॥ जानुमध्यान्तथा गार्जिपाशुमूलं नवांगुलम् ॥ देहमूलं तथा पायोर्मूला
स्थादङ्गुलद्वयम् ॥ देहमध्यान्तथा मेढुं तद्वत्साङ्गुलिद्वयम् ॥ मेढुनाभिश्च
विज्ञेया तथा साङ्गुलिद्वयं ॥ वनुरदशांगुलं नाभेरुन्मध्यं तु द्विजोत्तमे ॥ षडङ्गुलं
तु हन्मध्यात्कंठं कूपलं चैव च ॥ कंठं कूपलं तु जिह्वायां मूलं स्यात्तु रङ्गुलम् ॥ नासा

॥ यो ॥
॥ १५७ ॥

मूलं नु जिह्वायां मूला नु च नुरंगलम् । नेत्रस्थानं नु तन्मूला दद्वीगुलमितीष्यते ॥
तस्मादद्वीगुलं वैवधुवोरनारमात्मनः ॥ ललाटाख्यं ध्रुवोर्मध्ये इधं स्थादंगुल
त्रयम् । ललाराद्यो मसं जंतदंगुलत्रयमेव च । स्थानेष्वेतेषु मूला बाधुमारोप्य
धारयेत् । स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः । सर्वरोगा विनश्यन्ति योगा
सिद्ध्यन्ति तस्य वै । वदन्ति योगिन केचि योगेषु कुशला नराः । प्रत्याहारं वारोहे ॥ श्रु
एतत्त्वं न वदाम्यहम् । संपूर्य कुं भवद्वायु संगुष्ठा मूर्द्धि मध्यतः ॥ धारयत्यनेनैव
आध्यानायाम प्रबोदितः ॥ यो मरुधात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ॥ ललाटायु
माकृष्य ध्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् । नेत्राभ्यां समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् । नासामू
लां नु जिह्वायां मूले प्राणां निरोधयेत् । कंठकृपां नुरुन्मध्यो रुन्मध्यान्नाभि मध्यमे । नाभि

॥ गुरु ॥
॥ १५७ ॥

मध्यात्पुनर्मेढ्रे मेढ्रादह्मालयेत्ततः ॥ देहमध्या कुदेगार्गिगदादेदुरु मूलके ॥ उ
रुमूलान्तयोर्मध्ये तस्मात्ज्ञातो निरोधयेत् ॥ चित्तमूले ततस्तस्मात् जंघयोर्मध्ये
मेतथा । जंघान्ततः समाकृष्य वायुंगुल्फे निरोधयेत् ॥ गुल्फादंगुलयोगार्गि वा
दयोस्त निरोधयेत् ॥ स्थानात्स्थानं समाकृष्य यस्ते वंधारयेद्विधाः ॥ सर्वपाप
विशुद्धात्मा जीवेदात्तं इतारकम् ॥ एतन्मयोगसिद्ध्यर्थं मगलैर्नायिकीर्तितम् ॥
प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ॥ नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुंडल्याः पा
र्श्वयोर्नरः ॥ धारयेद्दोग युक्तोपि भवरोगादि मुच्यते ॥ पूर्ववाहायुमारोप्य हृद
ये व्योम्नि धारयेत् ॥ सोपि याति वारोहे परमात्मघटं ततः ॥ व्याध्ययस्ते पुन
स्तस्य वाह्याभ्यन्तरवर्त्तिनः ॥ नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वा दरं स्थितः ॥ ध्रुवोर्मध्ये

॥ दो ॥
॥ १५८ ॥

दृशोः यथात्मसमाहो व्यसमाहितः ॥ धारयेत्क्षणा मात्रं यः सोपि याति परांगति
म् ॥ किंपुनर्वह्नो केन नित्यकर्म समाचरेत् ॥ आत्मनः प्राणमारोप्य भुवोर्म
ध्या सुसुप्ताया ॥ यावन्मानो लयत्यस्मिन्नावत्संयमनं कुरु ॥ दत्तात्रेयस्तुः ॥ इ
दियाणीं दियार्थेभ्यो यः पुन्याहारति स्फुटम् ॥ योगोक्तं भक्तमास्थाय पुन्या
हारः स उच्यते ॥ यं यं पश्यति बहुभ्यां न तन्मात्मनि भावयेत् ॥ यं यं धृत्वा नोति
करणभ्यां तन्मात्मनि भावयेत् ॥ जिह्वाया इति तत्तदात्मनि भावयेत्
त्वचायत्स्पर्शते योगी तत्तदात्मनि भावयेत् ॥ एवञ्चानेन्द्रियाणां यत्सर्वमात्म
नि भावयेत् ॥ याममात्रं प्रति दिनं योगी यत्ना दत्तं तदा विविन्त्यसामर्थ्ये
योगिनो जायते ध्रुवम् ॥ इत्युक्तिर्दूरदृष्टिः क्षणोद्गतिस्तथा ॥ राकसिभिः काम
रूपत्वमदृश्यकरणतथोक्तिः ॥ इति श्रीमत्परमहंसपरिव्रजकाचार्यश्रीरामचंद्रसदा नंद

॥ गुरु ॥
॥ १५८ ॥

५५

सरस्वतीशिष्याशिवानंदसरस्वतीविरचिते योगचिंतामणौ नृतीयः परिच्छेदः ॥ ॥
अधधारणानिरूपणे ॥ तत्र नक्षत्राणां माहपतंजलिः ॥ देशबंधचित्तस्थधारोति सत्रेण अस्वा
र्थदेशाभ्यात्मिकेनाभिवक्त्रहृदयकंठमुखभूमध्यमूर्धादिस्थानेष्वेनामादौ चित्तस्थवशो
विषयान्तरपरिहारेण यच्चित्तस्थस्थापनसाधारोत्युच्यते अयं भावः ॥ मे आदिपरिवासितान्तः
करणेन यमनियमवताजितासनेन परिहृतप्राणविक्षेपेण प्रत्याहतेन्द्रियग्रामेण ऋजु
कायेन जितद्वन्द्वेन योगिनाविवाधे प्रदेशे संप्रज्ञातसमाधेरभ्यासायनासायादौ चेतःस्थिरी
कर्तव्यमिति यथोक्तं विष्णुपुराणे प्राणाग्रामेण पवनं प्रत्याहरेण चेन्द्रियम् ॥ वशीकृत्य ततः
कुर्याच्चित्तवृत्तिं शुभाशये ॥ शिवगीतायां ॥ हृत्पुण्डरीकेनासाये मूर्ध्नि सर्वत्र संभवे ॥ स्वमा
दिषु देशेषु धारणा चित्तबंधनम् ॥ स्कन्दपुराणे ॥ आसनेन समायुक्तः प्राणाग्रामेन सं

॥ यो ॥

॥ १५५ ॥

युतः ॥ प्रत्याहारेण संपन्नो धारणां च समभ्यसेत्तद् हृदये पंचभूतानां धारणां यत्पृथक्पृथक्
 कमनसो निश्चलत्वेन धारणा सा विधीयते ॥ हरितालनिभं भूमिं सलकारां सवेधसमं ॥
 चतुष्कोणीं हृदि ध्यायेद्देव्या स्यात्स्थितिधारणाः ॥ कंठे वृंजत्वमर्द्धेन्दुनिभं विष्णुसमन्वितं
 मं ॥ वकारवीजं कुंदाभं ध्यायन् वृजयेदिति ॥ तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयु-
 तं ॥ रुदेणाधिष्ठितं सम्पदं ध्यात्वा वद्विजयेदिति ॥ वायुतत्वं भुवोर्मध्ये वृत्तमंज-
 नसन्निभं ॥ यं बीजमीशदेव त्वं ध्यायन् वायुजयेदिति ॥ आकाशं च विशुद्धवारिसदृशं
 यद्गुह्यं स्थितं तं नाथेन सदा शिवेन सहितं सांतं हकाराक्षरं ॥ प्राणं तत्र विनीय पं-
 चघटिकाश्चिन्तयित्वा धारयेद्देव्या मोक्षकपाटपाटनपटुः प्रोक्तेन भो धारणास्तंभनी
 प्रावनी चैव दहनी भ्रमनी तथा ॥ शमनी च भवत्येता भूतानां पंचधारणा इति ॥ याज

॥ गुरु ॥

॥ १५५ ॥

वत्कः ॥ यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थितिर्नात्मनि ॥ धारयेत्पुच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदि-
 भिः ॥ स्वस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्ग्यदिदं हृदयाम्बुजं ॥ तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्वा ह्याकाशधार-
 णां ॥ स्याच्च धारणोत्पत्त्या योगशास्त्रविशारदेः ॥ चिन्तकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशंकि-
 तैः ॥ धारणा पंचधा प्रोक्ता स्ताश्च सर्वाः पृथक्पृथक् ॥ भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव
 च ॥ एतेषु पंचदेवानां धारणा पंचधेव्यते ॥ पादादिजातुपर्यंतं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥ आ-
 जानोपायुर्वर्यन्तमपांस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ आपा यो हृदयान्तं यद्वा हि स्थानं तदुच्यते ॥ हृन्म-
 ध्यानुभुवोर्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतम् ॥ आभुमध्यानुमूर्धान्तमाकाशमिति वाच्यते ॥ पृथि-
 व्यां धारयेद्गार्ग्यब्रह्मणं परमेष्ठिनम् ॥ विष्णुमश्विनलेरुदमीश्वरं वायुमंडले ॥ सदा शिवं त-
 था योमि धारयेत्तु समाहितः ॥ पृथिव्यां वायुमास्थाप्य लकारेण समन्वितम् ॥ ध्यायंश्च

॥ यो ॥
॥ १६० ॥

तुर्मुखाकारं वृक्षाणां सृष्टिकारणं ॥ धारयेत्पंचघटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ वारु
णवायुमारोप्यवकोरेण समन्वितम् ॥ स्मरन् नारायणं देवं चतुर्बाहुं शुचिस्मृतं ॥ शुद्धस्फ
टिकसंकाशं पीतवाससमन्वितं ॥ धारयेत्पंचघटिका सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥ वक्रावनिल
मारोप्यरेफाक्षरसमन्वितं ॥ अक्षं वरप्रदं रुद्रं तदुक्तादिप्यसन्निभम् ॥ भस्मोद्भूतिस
र्वगं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ॥ धारयेत्पंचघटिकाः पंचवह्निना सो न दह्यते ॥ मारुतं मरुतां
स्थाने वर्गादेव समन्वितं ॥ धारयेत्पंचघटिका वायुवद्योमगो भवेत् ॥ आकाशे वा
युमारोप्यहकारोपरिशंकरं ॥ विन्दु रूपं महादेवं व्यामाकारं सदाशिवम् ॥ शुद्धस्फटि
कसंकाशं बालेन्दुधृतं शैवम् ॥ पंचवक्त्रयुतं शान्तं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥ सर्वायु
धो यत्तत्करं सर्वाभरणभूयितं ॥ उमादेव वरदं सर्वकारणकारणम् ॥ मनसा चि

॥ गुरु ॥
॥ १६० ॥

त्रयन्पसुमूर्तमपि धारयेत् ॥ स एव मुक्तः --- स्तात्रिरथ शिश्नैः ॥ एवमुक्तं भवत्यत्र
गार्गि ब्रह्मविदावरं ॥ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि सत्त्वे संहत्यकारो तस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं
वानिजकारणं ॥ युक्तचित्रः सदात्मानं युज्यो जपरमेश्वरे ॥ तस्मिन् नैव दत्तं न्ये योगिनो ब्रह्मविद
राः ॥ प्राणवेणुना कार्याणि सत्त्वे संहत्यकारणं ॥ तस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं वानिजकारणं
॥ प्राणवस्पनुना दाने परमानन्दविग्रहे ॥ ऋतसत्परां ब्रह्मपुरुषं कल्पिङ्गलम् ॥ चेतसा सं
प्रपश्यति सन्तः संसारभेषजम् ॥ त्वं तस्मात्परां वप्राणा यामेस्त्रिभिस्त्रिभिः ॥ ब्रह्मादिका
र्यरूपाणि सत्त्वे संहत्यकारणं ॥ विष्णुचेतसा पश्यन् दाने परमेश्वरम् ॥ अस्मिन् नैव दत्तं
न्ये योगिनो ब्रह्मविदरा ॥ भिषकवरावरा रोहे योगेषु परिनिष्ठिता ॥ शरीरं तावदेवं हि पंचभू
तात्मकं खलु ॥ भवेत्तत्र वरारोहे वा तपित्तकफात्मकम् ॥ वातात्मकानां सर्वेषां योगेषु नियता

॥ यो ॥
॥ १६९ ॥

त्मनाम् ॥ प्राणा संयमने नैव शोषं याति कलेवरम् ॥ पिनात्मकानामचिरान् श्रुत्यति कलेवरम् ॥
॥ रक्तात्मकानां कर्त्यं तु संपूर्णमचिराद्भवेत् ॥ धारणां कुर्वतस्त्यग्नौ सर्वे नश्यन्ति वातजाः ॥ पार्थिवं
शेजलां शेच धारणां कुर्वतः सदा ॥ नश्यन्ति श्लेष्मज्जा रोगा वातजाश्चाचिरात्तथा ॥ यो मां शेमारुतो
शेच धारणां कुर्वतः सदा ॥ त्रिदोषजननी रोगा विनश्यन्ति न संशयः ॥ अस्मिन्नर्थे तथावृत्तां अ
श्विनोचभिषक्वरौ ॥ प्राणा संयमने नैव त्रिदोषशमनं नृणां ॥ दत्तात्रेयः ॥ भव्या नर्थाननर्थो वै
ज्ञानारहसियन्तः ॥ पंचधा धारणां कुर्यात्तत्तद्भूतभया वहम् ॥ नाभेरधोगुदस्योर्ध्वघटिकाः पं
चधारयेत् ॥ वायुततो भवेत्पृथ्वी धारणां चेद्भया वहं ॥ पृथिवी संस्थिता मृत्युर्न भवेत्तस्य योगिनः ॥
नाभिस्थानं ततो वायुं धारयेत्पंचनाडिकाः ॥ ततो जलाद्भयन्नास्ति जले मृत्युर्न योगिनः ॥ नाभ्य
र्ध्वमंडले वायुं धारयेत्पंचनाडिकाः ॥ आग्नेयी धारणां चेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना ॥ नदस्य ते श

॥ गुरु ॥
॥ १६९ ॥

शीरं वृत्तिं चैवाग्निं संस्तरे ॥ नाभिभ्रूधारा मध्ये तु प्रादेशत्रयं संमिते ॥ धारयेत्पंचघटिका वायुं
सैवाचवायवी ॥ धारणे नैव वायोस्तु भवं भवति योगिनः ॥ भ्रूमध्यादुपरिष्ठातु धारयेत्पंच
नाडिका ॥ वायुयोगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥ आकाशधारणां कुर्वन्मृत्युं जयति
शाश्वतम् ॥ सर्वे च धारणाः पंच कुर्यात् योगी विचक्षणाः ॥ ततो हठशरीरस्य मृत्युस्तस्य न विश
ते ॥ सर्वे पंच विधा भूतधारणा यः समभ्यसेत् ॥ ब्रह्मणा प्रलयेनापि तस्य मृत्युर्न विशते ॥
मार्कण्डेयपुराणे ॥ योगयुक्तः सदा योगी लब्धाहारो जिनेन्द्रियः ॥ सूक्ष्मास्तु धारणाः स
प्रभूराश्चासूक्ष्मा धारयेत् ॥ धरित्री धारयन् योगी तत्सोक्ष्मं प्रतिपश्यते ॥ आत्मानं मन्य
ते चोर्वीति ह्रस्वं च जहाति सः ॥ तथैवाग्नौ स सूक्ष्मं तद्वद्वपंचते जसि ॥ स्य शवा यो तथा त
द्वदिभ्रतस्तस्य धारणम् ॥ यो म्रः सूक्ष्मा प्रवृत्तिं च शब्दं तद्वजहाति च ॥ मृतसा सर्वभू

॥ यो ॥
॥ १६२ ॥

तानां मनस्याविशते यदा ॥ मानसीधारणां विभ्रमनः सौक्ष्म्यं च जायते ॥ तददुद्धिम
शेधाराणां सत्त्वानामेत्ययोगवित् ॥ परित्यजति संप्राप्य बुद्धि सौक्ष्म्यमनुत्तमम् ॥ परित्य
जति सूक्ष्मारिणः सप्रवेतानियोगवित् ॥ सम्पक्क विज्ञाय यो लफ्तस्य वृत्तिर्न विद्यते
॥ एतासाधारणानानुसप्तानां सौक्ष्म्यमात्मवान् ॥ दृष्ट्वा दृष्टानतः सिद्धिं त्यक्त्वा त्य
क्त्वा परं वजेत् ॥ यस्मिन् यस्मिंश्च कुरुते भूतरागं महीपते ॥ तस्मिन् तस्मिन् समासक्तिं
संप्राप्य स विनश्यति ॥ तस्माद्विदित्वा सूक्ष्मारिणः संसक्तानि परस्परम् ॥ परित्यजति
यो देही स परं प्राप्नुयात्पदम् ॥ एतान्येव तु संधाय सप्तसूत्राणि पार्थिवः ॥ भूरादीनां विरा
गां न सदा वज्रस्य मुक्तये गंधादिषु समा युक्तमित्येतदखिलं जगत् ॥ पुनरावृत्तये
भूपसवस्त्रामरमानुयं ॥ सप्तैताधारणा योगी समतीत्यदिच्छति ॥ तस्मिन् तस्मिन्

॥ गुरु ॥
॥ १६२ ॥

लयं सूक्ष्मे लयं भूते नरेश्वरः ॥ देवानामसुराणां वा गंधर्वो रगरक्षसाम् ॥ देहेषु लयमा
याति संगन्नाप्रोतिवक्वचित् ॥ तथा ॥ प्राग्नाभ्यां हृदये चात्र तृतीया च तथोरसि ॥ करो
मुखे नासिकाग्रे नेत्रे भूमध्य मूर्धसु ॥ किंचित्तस्मात्पररस्मिन् साधारणा परमा स्मृता ॥ र
शेताधारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरताम्यताम् ॥ ॥ अथ ध्यानम् ॥ तद्ध्रक्षणा माह ॥ पतंज
लिः ॥ तत्र प्रत्येयैकतानता ध्यानमिति ॥ तत्र यद्धारणाया मातं वनीकृतं वस्तु तस्मि
न्यत्येकतानता प्रत्ययस्य चित्तवृत्तेर्विजातय प्रत्ययतिरस्काराणां सजातीय प्रत्यय प्रवा
हीकराणां यत्र ध्यानमित्युच्यते ॥ शिवगीतायाम् ॥ देशावस्थितिमात्रं व्यववृद्ध्या वृत्तिसं
ततिः ॥ वृत्त्यन्तरे संस्पृष्टा तद्धानं सुरयो विदुः ॥ विष्णुपुराणे ॥ तदवृत्तिप्रत्यये कायसं
ततिर्या न्यनिस्पृहा ॥ तद्धानं प्रथमैः यद्भिर्गैर्निव्यायते नृप ॥ स्कन्दपुराणे ॥ ध्येति

॥यो॥
॥१६३॥

तायां स्मृतो धोतु यन्नातवे सुनिश्चना ॥ यात ध्यानमिति प्रोक्तं सगुरां निर्गुरां दिवा ॥ सगुरां स
र्वभेदेन निर्गुरां केवलं मतम् ॥ समंत्रं सगुरां विधि निर्गुरां मंत्रवर्जितम् ॥ शब्दादीनां च तन्मा
त्रायावत्कर्मोदिसु स्थिता ॥ तावेदेव स्मृतं ध्यानं स्यात्समाधिरत परम् ॥ नाश्वमेधेन तत्पुत्रां
न च वैराजसूयतः ॥ यत्पुत्राण्येक ध्यानेन न भेदो गीस्थिरासनः ॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ त्वक्तं
गोजितक्रोधो लब्धाहारी जितेन्द्रियः ॥ पिबाय नु ध्याहारिणो मनो ध्याने निवेशयेत् ॥ श्रुत्ये य
था प्रकाशेषु गुहासु च वनेषु च ॥ नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्पुपक्रमेत् ॥ वेदाः श्रेष्ठाः स
र्वयज्ञक्रिया सुयज्ञा ज्ञर्ष्यज्ञानमाहुः श्रज्जपात् ॥ ज्ञाना ध्यानं सर्वरागव्यपेते यस्मिन् प्रवेशाच्च
तस्योपलब्धिः ॥ समाहितो ब्रह्मपरो प्रमादीषु चिस्तथैकान्तरतिर्जितेन्द्रियः ॥ स प्राप्नुयाद्यो
गमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततश्च योगतः ॥ याज्ञवल्क्यः ॥ ध्यानं न तत्र प्रवक्ष्यामि शृणु

॥गुरु॥
॥१६३॥

गार्गिविराजने ॥ ध्यानमेव हि जंभूताकाराणां बंधमोक्षयोः ॥ ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु
॥ सगुरां निर्गुरां यच्च सगुरां वचं कुशः स्मृतम् ॥ पंचोत्तमानितेश्चाङ्गवैदिकानि द्विजोत्तमा ॥ त्री
णि मुख्यतमान्येषामेकमेव हि निर्गुरां ॥ वर्गस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक् पृथक् ॥ वायू
नां स्थानं कर्माणी ज्ञात्वा कुर्वन्मवेदनम् ॥ एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योम वदं ॥ अयं क्त
ममात्मनित्यस्यादिम ध्यानं वर्जितम् ॥ स्थूलं सूक्ष्मं मनाकाशं सत्सर्वं च वासुधैव कुटुम्बकम् ॥ नरसन्न
वगंधाव्योमप्रमेयमनोपमम् ॥ आनन्दमजरन्तित्यं सदसत्सर्वकारणं ॥ सार्वधातुजगद्व्य
ममूर्तमजमव्ययम् ॥ अदृश्यं न दृश्यं मध्यस्थं वहि स्थ सर्वतोमुखं ॥ सर्वदृक् सर्वतः पादं स
र्वस्पृक्ष सर्वतः शिरः ॥ ब्रह्म ब्रह्म मयो हं स्यामिति तत्त्वस्य वेदनम् ॥ तदेनं निर्गुरां ध्यानमिति
योगविदो विदुः ॥ अथवा परमात्मानं परमानंदविग्रहं ॥ गुरुपदेशादिज्ञाय पुरुषं कल्प

॥पो॥
॥१६४॥

पिंगलं ॥ ब्रह्मब्रह्मपुरेचास्मिंदहनामुखमध्यमे ॥ चेतसासंप्रयच्छंतिसत्तः संसारभेयजं ॥ हृत्पद्मा
वृद्धलोपेनेकंदमध्यात्तमुत्थिते ॥ द्वादशांगुलमानेस्मिन्नतुरंगुलवन्मुखे ॥ प्राणायामैर्विक
सितेकेसराच्चित्तकारिणिके ॥ इष्टदेवंसमालोच्यमनसासर्वकामदम् ॥ सोहमात्मेतिविज्ञानं
सगुणध्यानमुच्यते ॥ हृत्सरोरुहमध्येस्मिन्पुष्पकल्पककारिणिके ॥ अष्टैश्वर्यदलोपेनेविद्या
केसरसंयुते ॥ ज्ञाननालेवृहत्कन्देप्राणायामप्रबोधिते ॥ विश्वार्चियंमहाबहिर्ज्वलनंस
र्वतोमुखम् ॥ वैश्वानरंजगद्योनिंशिरातन्वितमीश्वरम् ॥ प्रतपन्तस्वकंदेहमापादतल
मस्तकम् ॥ निर्वातदीपवत्तस्मिंदीपितंहव्यवाहनम् ॥ दृष्टान्तस्वशिरवामध्येपरमा
त्मानमव्ययम् ॥ नीलतोयदमध्यस्थाविशुद्धेखेवभास्वरम् ॥ नीवारांशुकवद्रूपं
दीपाभंसर्वकारणम् ॥ ज्ञात्वावैश्वानरंदेवंसोहमात्मेतियामति ॥ सगुणध्यानेषु

॥गुरु॥
॥१६४॥

त्तमध्यानेयोगविदोविदुः ॥ वैश्वानरत्वंसंप्राप्यमुक्तिर्ज्ञेनैवगच्छति ॥ अथवामंडलेपश्ये
दादित्यस्यमहायुते ॥ आत्मानंजगतोहेतुंपुरुषंहेमरूपिणं ॥ हिरण्यश्मश्रुकेशंचहि
रामयनखंहरिम ॥ रूपपेशलबद्धंरुद्रस्थित्यन्तकारणम् ॥ पद्मासनस्थितंसा
मंप्रबुद्धावजनिभाननम् ॥ पद्मोदरदलोद्धाभंसर्वलोकाभयप्रदम् ॥ ज्ञानज्ञंसर्वदास
र्वनन्दयन्नेवधार्मिकान् ॥ भासयन्तंजगत्सर्वदृष्टालोकेकसाक्षिणम् ॥ सोहमस्मीति
यावुद्धिःसाचध्यानेनदृश्यते ॥ सयसवतुमोक्षस्यमहामार्गस्तपोधने ॥ ध्यानेनानेनसो
रेणामुक्तिंयास्यंतिसुरयः ॥ भुवोर्मध्यन्तरात्मानंभारूपंसर्वकारणम् ॥ स्थाणुवन्मूर्धपर्य
न्तमध्यदेहान्समुत्थितं ॥ जगत्कारणमव्यक्तज्वलन्तममितोजसम् ॥ मनसातोक्त्वासोहं
स्वामित्येतद्ध्यानमुत्तमम् ॥ अथवावद्वपर्यंकः शिथिलीकृतविग्रहः ॥ शिवस्वसमंभू

॥ यो ॥

॥ १६५ ॥

त्वानासायारोपितभराः ॥ अथवायुदलोपेतेसकर्गिकेशरान्विते ॥ उन्निद्रहृदयांभोजेसोमम
राडलमध्यमे ॥ स्वात्मानमर्भकाकारंभोक्तरूपिणमक्षयम् ॥ सुधारसंविमुंचद्विःशशिरश्मि
भिरावृतम् ॥ योडशब्दसंपुक्तंशिरःपद्मादधोमुखात् ॥ निर्गतामृतधाराभिःसहस्राभिः
समंततः ॥ प्रावितंपुरुषंतत्रचिन्तयित्वासमाहितः ॥ तेनामृतरसेनैवसांगोपांगकलेव
रः ॥ अहमेवपरंवल्लपरमात्माहमव्ययः ॥ एवंयदेदनन्नत्रसगुणाध्यानमुच्यते ॥ एवंध्या
नामृतंकुर्वन्धरामासान्त्पुजिद्वेत ॥ वत्सरान्मुक्तस्वस्थाजीवन्नेवनसंशयः ॥ जीवन्मु
क्तस्पर्शनकापिडुःखावाप्तिःकथंचन ॥ किंपुनर्नित्ययुक्तस्यमुक्तिरेवहिदुर्लभा ॥ श्रुतिश्च
हृत्पुंडरीकंविस्जंविशुद्धंविचिन्त्यमध्येविशदंविशोकं ॥ अचिन्त्यमव्यक्तमचिंतंरूपंशि
वंप्रशान्तममृतंब्रह्मयोनिम् ॥ तथादिमध्यांतविहीनमेकंविभुंचिदानंदसरूपमद्भुत

॥ गुरु ॥

॥ १६५ ॥

म ॥ उमासहायं परमेश्वरं प्रभुंचितोचनं नीलकराण्डप्रशान्तम् ॥ ध्यात्वा मुनिर्गच्छति भूतयोनिं सम
स्तसाक्षिन्ममः परस्तात् ॥ ततस्तु तपश्पते निष्कलं ध्यायमानः ॥ दृश्यते त्वं प्रया बुद्ध्या सूक्ष्मया
सूक्ष्मदर्शिभिः ॥ मनसेवा प्रव्यमित्यादिकाः ॥ दत्तात्रेयः ॥ समभ्यसेत्ततो ध्यानं घटिकावधि
मेव च वायुनिरुध्य यांकां चिदेवतामिच्छदायिनीम् ॥ सगुणाध्यानमेतत्तु ह्यणिमादिगुणाप्रद
म् ॥ निर्गुणां त्वमिव ध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते ॥ योगियाज्ञवल्क्यः ॥ ध्यानेन सदृशत्वास्ति शो
धनं पापकर्मणाम् ॥ स्वपाकेष्वपि भुंजानो ध्यायी नैव तु लिप्यते ॥ ध्यानमेव परं शौचं तद्ध्यानं प
रमंपदम् ॥ सर्वपापप्रसक्तोऽपि ध्यायन्निमित्तमद्भुतम् ॥ तदा तपस्वी भवति पक्तिपावनपावनः
॥ महाभारते ॥ सर्वाचारविहीनोऽपि युक्तो वा सर्वपातकैः ॥ सर्वशुद्धतितत्पापं भावयेद्विवमात्म
ना ॥ शास्त्रान्तरे ॥ पातकेषु च सर्वेषु पातकेषु महत्तु च ॥ प्रविश्य राजनीपादं ब्रह्म ध्यानं समाचरेत् ॥

॥ यो ॥
॥ १६६ ॥

वाशिष्ठे आत्मपूजाप्रकरणे ध्यानस्वरूपकथनानंतरमीश्वर उवाच ॥ ध्यानोपहासस्य वात्मा ध्यानमेवम
हार्चनम् ॥ विना तेनेतरेणा यमात्मनश्चान्न सवनम् ॥ ध्यानेनानेनसुमते निमिशास्तु त्रयोदश ॥ मूढो
पि पूजयित्वेशं गोपुदानफलं लभेत् ॥ पूजयित्वा निमेशानां शतमेकमिति प्रभुं ॥ अश्वमेधस्य य
ज्ञस्य फलं प्राप्नोति मानवः ॥ पूजयित्वा स्वमात्मानं घटिकाद्वैमिति प्रभुं ॥ अश्वमेधसहस्रस्य फ
लमाप्नोति मानवः ॥ ध्यानकल्पुपहारेणास्वयमात्मानमात्मना ॥ घटिकापूजयेद्यस्तुराजस्यैत
भेत्तम् ॥ मध्याह्नपूजनादित्यं राजसूयैकलं शभाक ॥ दिवसं पूजयित्वेवं परो धाम्निवसेन्नरः ॥ एवो
सौ परमो योग इयं सा परमा कला ॥ आत्मगीतायाम् ॥ साक्षात्कर्तुं मशक्नोति चिन्तयेन्मा मशं कि
तः ॥ कालेनानुभवा रूढो भवेत्स फलितोऽक्षयम् ॥ यथा गाधनिधेर्लोभेनोपायः स्वननं विना ॥ मध्वा
भेपितया स्वात्मविन्तां मुक्तानवापरः ॥ दिहं त्यजन्माकृष्य बुद्धि कुडालकान्पुनः ॥ स्वात्मा मनो भु

॥ गुरु ॥
॥ १६६ ॥

वंभूयो गृहीयात्मानं निधिं पुमान् ॥ शास्त्रे तरे च ॥ अनुभूते भावेऽपि बुद्ध्या स्मीत्येव चिन्तना
अप्यसत्याप्यते ध्याना नित्या प्रवृत्तिं पुनः ॥ अनात्म बुद्धिं शैथिल्यं फलं ध्यानादिने दिने ॥ पश्य
न्नपि चेद्यायेत्कोपरोऽस्मात्पुर्वद ॥ उपेत्य तन्नीर्यात्रा जयी दीने वकुर्वती ॥ पिशांसमुत्त
ज्यकरं लेठीति न्याय आपतेत् ॥ ॥ अथ समाधिः ॥ पतंजलिः ॥ तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्व
रूपशून्यमिव समाधिः ॥ यद्धानावलंबनी भूतं वस्तु तदेव पदार्थमात्रनिर्भासम् ॥ स्वस्व
रूपेणैव निःसंदिग्धं सर्वात्मना परिपूर्णं रूपं ॥ भूतं सत् सर्वविषयविहीनत्वात् स्वरूप
शून्यमिव यस्यां भावनायां भासते स भावना विशेष समाधिरित्युच्यते ॥ समाधिद्वयसा
मान्यतस्मात्तत् ॥ विशेषतस्मात् प्रथमपरिद्धेद सवविस्तरेणोक्तं द्रष्टव्यम् ॥ अथ
तु समगाधीयते सकाशी क्रियते विषयान्पपरित्यज्य यत्र मनः स समाधिरित्याहुः ॥

॥ यो ॥
॥ १६ ॥

धातवत्क्यः ॥ समाधिमधुना वक्ष्ये भवपाशविनाशनं ॥ भवपाशनिवृद्धस्य यथावद्वोतु
महसि ॥ समाधिरुसमावस्था जीवात्मपरमात्मनो ॥ बाह्यरापेव स्थितिर्मासमाधि
प्रत्यगात्मनः ॥ ध्यायेद्यथा यथात्मानं तत्समाधिरुतथा ॥ ध्यात्वैवात्मनिसंस्थाप्यो
नान्यथात्मायतो भवेत् ॥ एवमेव हि सर्वत्र यत्प्रयत्नस्तु यो नरः ॥ तदात्मा सोऽपि तत्रैव त
देव हि समाप्नुयात् ॥ सरित्येतो निविष्टास्तु यथाभिन्नं तत्तु जेत ॥ तथात्मा भिन्नस
वात्र समाधिं समाप्नुयात् ॥ कर्मपराणो ॥ सकाकारः समाधिः स्याद्देशालंबनवर्जि
तः ॥ प्रत्ययो ह्यर्थमात्रेण योगसाधनमुत्तमम् ॥ विष्णुपराणो ॥ तस्यैव कल्पनाही
नस्वरूपग्रहणाय नमः ॥ मनसा ध्याननिःपाद्य समाधिः सोऽभिधीयते ॥ न च ध्यान
संप्रज्ञातसमाधयो रभेदः शकनीयः वदुः प्रयत्नसाध्येऽपि ध्याने भवत्येव तावतावत्प्र

॥ गुरु ॥
॥ १६ ॥

त्ययान्तरसंचारः ॥ संप्रज्ञातसमाधौ तु सर्वात्मनानास्त्वेव प्रत्ययान्तरावकाश इति तयो रभेदः ॥ सुरे
श्वराचार्याः ॥ ब्रह्मविष्णुशिवादीनां चिन्ता ध्यानं प्रवक्ष्यते ॥ ध्यादनास्पन्दने बुद्धेः समाधिरभि
धीयते ॥ शैवधर्मः ॥ समाधिरुसमावस्था जीवात्मा परमात्मनो ॥ निस्तारंगमदं प्राप्तिः परमानं
दरुपिणी ॥ निष्ठा सा ह्यसंयुक्तावानिः स्पंदोऽस्पन्दलोचनः ॥ शिवध्यायी मुली नश्च समाधि
स्थ उच्यते ॥ न च गोति यदा किंचिन्नपुष्पति न जिघृति ॥ न च स्पर्शं विजानाति स समाधिस्थ उ
च्यते इति ॥ स्कंदपराणो ॥ यत्तमत्वेदयोरत्र जीवात्मपरमात्मनो ॥ स नष्टः सर्वसंकल्पः समा
धिरभिधीयते ॥ नात्मानं न परं वै चिन्ता गीतं चोष्मस्व च ॥ समाधियुक्तो योगीन्द्रो न सुखेन
सुखेतरम् ॥ कल्पते नैव कल्पते नैव कर्मणा ॥ भिद्यते नैव शत्रौ त्रैयो गीत्युक्तः स
माधिना ॥ यथा जले जलं तथैव ॥ तत्तु इवेत ॥ क्षीरे क्षीरं तथा योगीति तत्र तन्मयता व्रजेत

॥ यो ॥
॥ १६८ ॥

इति ॥ दत्तात्रेयः ॥ निर्गुणा व्यापकः ॥ समाधिं च ततोभ्यसेत् ॥ दिनद्व्यदशकेनैव समाधिं स
मवाप्नुयात् ॥ वायुनिरुद्धमध्यासं निवृत्तं भवेत् ॥ समाधिः समतावस्था जीवात्मा
परमात्मनोः ॥ यदि स्वेच्छां मुक्तं भवेत् ॥ इत्थं जेतव्यम् ॥ परब्रह्मणि लीयेत न्यक्ता कर्म
शुभाशुभम् ॥ अथ नोक्तं मुक्तं भवेत् ॥ अरिं यदि प्रियम् ॥ सर्वलोकेषु विचोदयिष्यादिगु
णान्वित इति ॥ एवंचोक्तं ॥ न्यासागयोगमनुष्ठितो योगिनः सान्त्विकराजसतामसाश्च नारा
या भवेत् ॥ तस्मिन् इति मन्त्रायोगिना हयासवः ॥ तथा च दत्तात्रेयः ॥ प्रथमाभ्यासकाले हि वि
घ्नास्तु विविधा मुनेः ॥ आत्मसंप्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ॥ पूर्वाङ्गधूर्तगोष्ठी च तृती
या मन्त्रसाधनम् ॥ चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुः ॥ कंदर्पस्य यथा रूपं तथा त
स्यैव योगिनः ॥ तद्वपवशागानोर्या ॥ काश्च तेन स्य संगमम् ॥ सर्वे हि बहवो विघ्नास्तु मन्त्रा

॥ गुरु ॥
॥ १६८ ॥

समाप्नुने ॥ स्थिरास्थास्य प्रजापतेनाज्ञात्वा संन्यजेत्सुधीरिति ॥ मार्कण्डेयपुराणे ॥ उपसर्गो
प्रवर्तते ते ह्येष्टात्मनियोगिनः ॥ ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥ काम्याः क्रि
यास्तथा कार्या नान्यथा न पिबोदति ॥ स्थिरादानफलं विशां माया कुप्यधनं दिवम् ॥
देवत्वममो शब्दं रसायनवयः क्रियाम् ॥ मेरुप्रपतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा ॥ आद्य
नाशक्तिदानं फलानि निषमांस्तथा ॥ तथा पवासात्पूर्वातीर्त्तं देवतेष्वर्चनादपि ॥
तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्मभ्युप ॥ यो भिबोदति ॥ विजितमिच्छं प्रवर्तते यत्नायोगी निवर्तयेत् ॥
॥ ब्रह्मसगि मनः कुर्वन् ॥ दम्यैः प्रवर्तते ॥ उपसर्गेर्जिते रभि उपसर्गोत्ततः पुनः ॥ यो
गिनः संप्रवर्तते सत्त्वराजसतामसः ॥ प्राप्तिः श्रावणो देवो भूमावर्त्ततथापरा ॥ ये चै
ते योगिनां योगविघ्नाय कटुकैः ॥ वेदार्थाः काव्यशस्त्रार्था विघ्नाशीलान्यशेषतः

॥ यो ॥
॥ १६९ ॥

॥ प्रतिभांति यद्वेति प्राति-... ॥ शब्दार्थान्तरित्वावेति शब्दं गृह्णाति चेव य
त ॥ योजनानां सहस्रेभ्यः... ॥ अथ यदा तु दृश्यं ते समन्तादेव योन
यः ॥ उपसर्गतमप्या इदं देवमुन्मत्तवृत्तम् ॥ आस्यते ये निरा लंघं मनो दोषेणा योगिनः ॥ सम
स्ताधारविभंशा इन्मस्य पीकीर्तिः ॥ आवर्त इव तोयस्य ज्ञानावर्तो यदा कुलः ॥ चिन्तना
शयते यत्र उपरि ॥ स उच्यते ॥ एतन्नाशितयोगस्तु सकला देवयोनयः ॥ उपसर्गैर्महा
घोरैरवर्तते पुनः पुनः ॥ प्रावर्त्य केवलं शुद्धयोगी तस्मान्मनोमयम् ॥ चिन्तयेत्परमं
सकृत्वा तत्प्रवरां समश्नुति ॥ ये च व्याध्य कर्मण्यता योगफलवत्त्वसंशयप्रसादा तस्य वि
षयवैसुण्याभावभांति समाधिभूम्पलाभश्चित्ताप्रतिष्ठादयो विघ्नाश्चिन्तविक्षेपशब्दि
तास्तेऽपि वृत्तानुसंधानेनैव निवर्तते ॥ तदुक्तं पतंजले ॥ इन्द्रप्रणिधानादेत्यादिना यो

॥ गुरु ॥
॥ १६९ ॥

गनिरूपणानंतरं ॥ तस्य वाचकः प्रणावस्तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ ततः प्रत्यक्चेतनाधि
गमोन्नरायाभावश्चेति सूत्रैः ॥ न च तदर्थभावनस्यापि संयमरूपत्वेन तत्रापि विघ्नावका
शः ॥ सर्वपापतूलानलरूपे भगवद्भजने विघ्नावकाशाभावात् ॥ विष्णुपुराणे ॥ यथाग्नि
रुद्दशिवकक्षन्दहति सानिलः ॥ तथा चित्तस्थितो विष्णुर्योगिनां सर्वकिल्बिषमिति ॥
तथा प्रागुक्तानां विक्षेपाख्य विघ्नानां सर्वव्यामपि विक्षेपसहजं न च दुःखादौर्मन
स्यां गकं पश्चात्तद्विघ्नादीनां निरासा यथा भिमत्तध्यानसंतानमेव तनुयादित्येतदुक्त
म् ॥ तत्प्रतिषेधार्थं कृतत्वाभ्यास इति सूत्रेण ॥ वशिष्ठे ॥ एते कामक्रोधादयः ते बुद्ध
न्महादोषाः संसारव्याधिहेतवः ॥ गपिनलुपन्ति चित्तमेकसमाहितं ॥ आधिव्या
धिसमुत्थानि चलितानि मलानि ॥ अहिलुपन्ति दुःखानि चित्तमेकसमाहितं ॥ परि

॥ यो ॥
॥ ११० ॥

मो

स्फुरति यस्यान्न नित्यं सत्यं च मन्दं ॥ स्वद्वारादु मिवाखण्डं दिगीशापालयेति
तमिति ॥ आदित्यपुराणे ॥ मन्दं दर्शनं संपन्नो नाभिभूयेत कर्मभिः ॥ योगवि
योगयुक्तात्मा परनिर्वारा ॥ इति ॥ कतिपय ॥ तर्हि यत्र वेदा हं वदाम्यस्येति स इदं
सर्वं भवति तस्य हन्ते देवाश्च नाभूत्या ॥ इति आत्मा खेयां स भवतीत्यादिका इति ॥ किं
च मोक्षादवाकं जायमानाः सिद्धयस्तान् अपि विघ्नरूपाः स्वमन्त्रव्यासिद्धासन्ने मन
सो योगिनोऽक्षौ दुर्लभो यतः ॥ तथा च स्कन्दपुराणे ॥ अन्तराया भवन्तीह योगिनेषां
गहानिदाः ॥ श्रूयते इरगावार्ता इरस्थं दृश्यते पुनः ॥ योजनानां शतं यातुं शक्तिः स्या
न्निमिषाईतः ॥ अचिन्तिता निशास्त्राणि करावपाटी भवन्ति हि ॥ धारणा शक्तिरन्यु
ग्रामहाभारो लघुर्भवेत् ॥ क्षरां कशः क्षरां स्थूलः क्षरां सत्यः क्षरां महान् ॥ परका

॥ गुरु ॥
॥ ११० ॥

यं प्रविशति तिरश्चो वेत्ति भाषितम् ॥ दिव्यगंधं नैवेद्यं दिवावागी प्रवक्ति च ॥ प्रार्थ्यते दिवकन्या
भिर्दिव्यप्रार्थयते वपुः ॥ इत्यादयो नारायण ॥ इति दिवचकाः ॥ ये ये भिरन्तरायेन क्षिप्यते स्य
हि मानसम् ॥ तदा गतेन माप्नोति पदं ॥ इति ॥ नयेत्याप्यनिवर्तेत यस्याप्यन च शा
चति ॥ तच्च भ्यते यदंगे न योगेन ॥ योगभाक् ॥ जितेन्द्रियस्य दानस्य जित
श्वासस्य योगिनः ॥ हरो वास्य ॥ मुपति ॥ इति ॥ आत्मा यादिव ह्यस्तु धारणाभि
रूपासिता ॥ त्यजेद्यर्थं तदा ॥ आत्मा विघ्नकारिका ॥ मित्रादिवासना वदस्तत्तदो गेयस
गतः ॥ भुञ्जते प्रायशश्चानात्पुस्तो ववति ॥ निसा तिकी ॥ इति मालं व्याप्तागी सत्येन सुस्थिरः ॥
निर्गुणं मनसा ॥ आयनुपसर्ग ॥ प्रमुच्यते ॥ स्वयोगमुपासीनः शक्तादिपदनिःस्पृहः ॥ सिद्धा
दिवासना त्यागी जीवेन्मुक्तो भवेन्मुनिः ॥ विस्तरस्य भयानोक्ता संति विघ्नास्त्रनेकशः ॥ ध्याने

॥ यो ॥
॥ १७१ ॥

नहरीहरयोर्वारणीयाहियोगिना ॥ इति सर्वशास्त्रसिद्धान्तः ॥ एवं च परमेश्वरानुगृहीत
स्वनिर्विघ्नसांगयोगमाजिह्वतो योगिनी विश्वाः सार्थं परीक्षार्थं चक्रमेणामोक्षावान्नरफ
लसिद्धयोऽस्याविभवंति पंचप्रकारलोके सिद्धयो भवन्ति ॥ तथा च पतंजलिः ॥ जन्मोप
धि मंत्रतपः समाधिजाः सिद्धयश्च यथा दीनामाकाशगमनादितक्षणाकपिता
दीनाः ॥ जन्मसमनंतरमेवाप्यजन्मानजान्यादितक्षणाजन्मसिद्धिः ॥ पातालादोरसा
यनाद्युपयोगलक्षणो यथोक्तः ॥ अतः शगमनादि फलामंत्रसिद्धिः
विश्वामित्रादीनां तपः सिद्धिः ॥ याज्ञिक्यादियोगिनां समाधिसिद्धिः ॥ तत्र जन्मा
दिसिद्धानां सर्वास्तमपि जन्मांतरा ॥ समाधिसिद्धिरिव हेतुः ॥ मंत्रादिकं तु निमि
त्रमात्रमेवेत्यवध्ययम् ॥ यथा दीनामाकाशगमनादिपरिणामोय

॥ गुरु ॥
॥ १७१ ॥

सप्रकृत्या पूरात् ॥ याश्चाभ्यासवहिप्रकृतयोऽस्मिन् जन्मनि स्थूलभूतात्मदेहेन्द्रियत
क्षणाचिकारानुकारान् जात्यन्तरादिद्वारेण पूरयन्ति क्रियमाणं धर्मादिप्रकृतीनामा
पूरणं न प्रयोजकम् ॥ किंतु तत आवाराभूता धर्मक्षयो भवन्ति ॥ यथा कृषीवलस्य
भेतुभेदमात्रेण पापजतानिः सराणुत्पन्नसंवेत्यतो न पूर्वोक्तजन्मांतराभ्यस्तसमा
धिकारणभंगप्रसंगः ॥ तथा च पतंजलिः ॥ जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्या पूरान्निमित्त
मप्रयोजकं प्रकृतीनाम् ॥ आवाराभेदस्ततः क्षत्रिकवदिति सूत्राभ्यां ॥ योगभा
स्करे ॥ जन्मोपधितपोमंत्रैर्यावत्पेइहसिद्धयः ॥ योगेनाप्राप्तिताः सर्वानान्ये योग
गतिवृत्ते ॥ योगवीजे ॥ अभ्यासस्य फलं देविकस्यामितवाधुना ॥ आदौ रोगाः प्र
राशंति पश्चाज्जाग्रशीरजम् ॥ ततः समरसीभूत्या चंद्रो वयं नारतं ॥ धातुरसं

॥ यो ॥
॥ १०२ ॥

हेतवन्निःपवनेन समंततः ॥ नानानादाः प्रवर्तन्ते मार्दवं स्यात्कलेबरे ॥ जित्वा पृथ्यादिकं
जाग्रद्वेचरः प्रसरेन्मरः ॥ सर्वज्ञो सो भवेत्कामरूपः पवनवेगवान् ॥ कीडंति त्रियुलोक
बुजायन्ते सिद्धयो खिलाः ॥ कर्पूरे लीयमाने किं काठिन्यं न त्रविद्यते ॥ अहंकार
जयेत हृद्देहं कठिनता कृतः ॥ सर्वज्ञः सर्वकर्ता च स्वतंत्रो विश्वरूपवान् ॥ जीवन्मु
क्तो महायोगी जायते नात्र संशयः ॥ देव्युवाच ॥ यत्किंचित्कल्पना जालं तन्न मोक्षाय श
करः ॥ सिद्धयः किं करिष्यन्ति निर्विकल्पे चिदात्मनि ॥ स न म्ये संशयनाथ देतुमर्हसि
पावन ॥ ईश्वर उवाच ॥ सत्यमेतत्त्वयोक्तं ते वदामि शृणु सुंदरि ॥ द्विविधाः सिद्धयो लो
के कल्पिता कल्पिता शिवे ॥ रसो यदधिक्रिया कालमंत्रयंत्रादिसाधनात् ॥ सिध्यन्ति
सिद्धयो यास्तु कल्पितास्ताः प्रकीर्तिताः ॥ अनित्या अल्पविशास्ताः सिद्धयः साधको

॥ गुरु ॥
॥ १०२ ॥

इवाः ॥ साधनेन विनाप्येवं जायन्ते स्वतः एव हि ॥ स्वात्मयोगे कनिष्ठे ते स्वातंत्र्यादी श्व
रत्वतः ॥ प्रसूताः सिद्धयो यास्ताः कल्पना रहिताः स्मृताः ॥ शुद्धानित्या महावीर्या इष्टा
रूपाः स्वयोन्याः ॥ चिरकालात्प्रजायन्ते वासनारहिते युच ॥ ता सुभाव्यो महायोग
परमात्मपदे व्यये ॥ विना सूर्यं सदा दीप्रियोग सिद्धस्य लक्षणा ॥ यथा काशी समु
द्रिष्प गच्छति पथिकेः पथिः ॥ नाना तीर्थानि दृश्यन्ते तथा मोक्षे तु सिद्धयः ॥ स्वयमेव प्र
जायन्ते लाभा लाभविवर्जिते ॥ सिद्धिभिर्लक्षयेत्सिद्धिं जीवन्मुक्तिं तथैव च ॥ अलौ
किकगुणास्तस्य कदाचिद्दृश्यन्ते भ्रवंः ॥ इत्येतत्कथितं देवियोग सिद्धस्य लक्षणम् ॥
सिद्धिभिः परिहीनं न नरं वदंतु लक्षयेत् ॥ अजरामरपिंडो यो जीवन्मुक्तस एव
हि ॥ येष्वकुक्कुटकीटाद्या मृत्तिसंप्राप्तवन्ति वै ॥ तेषां किं पिंडपातेन मुक्तिर्भवति

॥ यो ॥
॥ १७३ ॥

सुंदरि ॥ नवाहः पारा आपाति पिंडस्य पतनं कुतः ॥ पिंडपातेन यामुक्तिः सामुक्तिर्न तु कथ्यते ॥
॥ देहो बलत्वमायाति जलतां सैधवं यथा ॥ अमनस्तां तथा याति तदा मुक्तः स उच्यते ॥
मानसो धासे ॥ चित्ते निश्चलतां याते प्राणमध्ये लयं गते ॥ चिह्नान्येतानि जायंते पंचभूत
जयान् पृथक् ॥ मलमूत्रकफाल्पत्वमारोग्यलघुता मनोः ॥ सुगंधः स्वर्गावर्गान् पृथग् योग
लक्षणम् ॥ कंठकाणेषु संगत्वं जलपंकेषु मजनम् ॥ सुदृढादिसहिष्णुत्वं दितीयं योग
लक्षणम् ॥ बहुत्र पानभोक्तृत्वमातपाग्निसहिष्णुता ॥ दर्शनं श्रवणं हृत्तृतीयं योगल
क्षणम् ॥ मंडकप्रवनं भूमौ मर्कटप्रवनं दुमे ॥ आकाशगमनं चेति चतुर्थं योगलक्षणम्
॥ ज्ञानं त्रिकालविवर्धय मे श्वर्यमणिमादिकम् ॥ अनंतशक्तिमत्त्वं च पंचमं योगलक्षणम्
॥ ॥ अथाणिमादिलक्षणम् ॥ अणिमामहिमा चेकलघिमा गरिमा तथा ॥ प्राप्तिः प्राद

॥ गुरु ॥
॥ १७३ ॥

म ॥ योगीन्द्रः खेचरी सिद्धिं लभते चिंतनादपि ॥ चतुर्दशदिनात् चलयस्थो यदि ति
ष्ठति ॥ अणिमाख्यास्य सिद्धिः स्यादरात्वं प्राप्ते यया ॥ आत्मनेवात्मना लीनो यो
गी षोडशवासरम् ॥ लभते महिमा सिद्धिं समहारूपधक यथा ॥ अष्टादशदिना
त् चलयस्थो यदि तिष्ठति ॥ गरिमाख्या लभेत् सिद्धिं यया भूभावधक भवेत् ॥
अभिन्नार्थो लयेनापि यश्च विंशतिवासरात् ॥ लघिमाख्या भवेत् सिद्धिं यथा रा
त्वस्य भारधक ॥ द्वाविंशतिदिनानि स्यात्स्वात्मलक्ष्ये लयं गतः ॥ प्राप्तिः सिद्धिर्भवे
त्तस्य प्रापये शो जगत्स्थिति ॥ परलयं ततो योगी चतुर्विंशतिवासरात् ॥ तस्य प्रा
काम्यसिद्धिः स्यादपि तं लभते यया ॥ यस्यैवास्मिन् गतं चित्रं षड्विंशतिदिनानि
वे ॥ लभते जगदीशत्वं येन विश्वगुरु भवेत् ॥ अष्टाविंशत्यह्यस्य लयस्थिष्ठः

॥ यो ॥
॥ १७८ ॥

स्थिरासने ॥ वशित्वसिद्धि प्राप्तिः स्याद्यथावैवश्वरूपं जगत् ॥ गन्तुमिदं तियेकेचि-
त्प्रावृक्षपदे लयम् ॥ भवन्ति सिद्धयः सर्वास्तेषां विध्वंसकारिका ॥ मासमेकं लयोर-
स्य लयस्तिष्ठेदखण्डितः ॥ न जागर्तिसंयोगिन्दो यावन्मोक्षं संगच्छति ॥ नवमास-
लयेनापि पृथ्वी तत्त्वं संगच्छति ॥ पृथ्वी तत्त्वं तु संसिद्धे योगिन्दो वज्रसंनिभः ॥ सा-
र्वसंवत्सरेणापि लयस्थस्यापि योगिनः ॥ तौ यत तत्त्वस्य सिद्धिः स्यात्तौ यत तत्त्वमयो-
भवेत् ॥ सम्वत्सरे त्रयेणापि लयस्थस्यापि योगिनः ॥ ते जस्तत्त्वस्य सिद्धिः स्यात्ते-
जस्तत्त्वमयो भवेत् ॥ यदिः सम्वत्सरे भूतैरखण्डितं लयसंस्थितः ॥ वायुतत्त्वस्य सि-
द्धिः स्याद्वायुतत्त्वमयो हि सः ॥ तथा द्वादशभिर्वर्षैर्लयस्थस्य निरन्तरं ॥ व्योमत-
त्त्वस्य सिद्धिः स्याद्व्योमतत्त्वमयो भवेत् ॥ चतुर्विंशतिभिर्वर्षैर्लयस्थस्य निरन्त-

॥ गुरु ॥
॥ १७८ ॥

रम् ॥ शक्तितत्त्वस्य सिद्धिः स्यादशक्तितत्त्वमयो हि सः ॥ ब्रह्माण्डं सकलं पश्येत्प्राणि-
स्थमिव मोक्तिकम् ॥ आत्मकायस्वरूपं च निधायाथ यथा स्थितम् ॥ कायस्थो दृश्य-
ते लोके तत्त्वचर्या समाचरेत् ॥ तत्त्वचर्या करोत्येव शक्तितत्त्वक्षयाय च ॥ इत्थं क्रमा-
वृद्धेन लयाभ्यासेन योगिनः ॥ भुञ्जते परमानन्दं भुशुण्डादि महात्मवत् ॥ ब्रह्मविष्णुम-
हेशानां प्रलयेऽपि योगिनः ॥ भुञ्जते परमानन्दं भुशुण्डादि महात्मवत् ॥ अत्र योगी-
गौरुरूपगान्तरं सिद्धिक्रममाह भवान्पतंजलिः ॥ वैशेषिकनये द्रव्यगुणकर्मणा-
मर्थसंज्ञावद्धारणाध्यानसमाधिनामेव विषयाणां व्यवहारलाघवाय संयम इति
संज्ञा कृत्वा तस्य संयमस्य फलमुपयोगं च सूत्राभ्यां दर्शयेत् ॥ तद्यथा ॥ तज्ज्ञपात्युक्ता-
लोपः तस्य भूमिश्च विनियोग इति सतदर्थस्तु तस्य संयमस्य जयादभ्यासेन सात्त्व्या-

॥यो॥
॥१७९॥

पादनात्प्रज्ञाया ज्ञातव्यविवेकरूपाया आलोकः प्रसंगे भवति प्रज्ञान्नरान भूतत्वे सति
निर्मले प्रवाहे वस्या लक्षणा आलोको भवतीत्यर्थं तस्य संयमस्य भूमिबुस्थलसूक्ष्मा
वलंवनभेदेन स्थिता सुचिन्नवृत्तिषु विनियोगः कार्यश्च धरा मधरा चिन्नभूमिं जितां
कृत्वोत्तरस्यामुत्तरस्या चिन्नभूमौ संयमः कार्यं न ह्यमात्मौ कृता धरा भूमिरुत्तर
भूमौ संयमं कुर्वाणाः फलभा भवति ॥ यथा क्त संयमस्य विषयपरिशुद्धिं कर्तुं
परिणामत्रयसूत्रत्रयेणा दर्शयेत् ॥ व्युत्थानविरोधसंस्कारयोरभिभवपाद
भावो निरोधतक्षणा चिन्ता न्वयो निरोधपरिणामः ॥ व्युत्थानं क्षिप्रमूढ विक्षिप्त
व्यभूमित्रयम् ॥ निरोधः पुरुषसत्त्वस्यागत्यो चेतसः परिणामः ताभ्यां व्यु
त्थाननिरोधाभ्यां जनितौ यो संस्कारो तयो र्यथाक्रममभिभवो न्यग्भूततयो

॥गुरु॥
॥१७९॥

कार्यकरणा सामर्थ्येनावस्थानं ॥ पादभावो वर्तमाने ध्वनिश्च भिन्नरूपतया वस्था
नमत्तत्र निरोधावसरं वर्तनं श्रितस्य धर्मिणा न्वयो द्वयो र्युत्थाना र्व्ययोरवस्थ
योः स्वरूपेणावस्थानं स निरोधपरिणामः प्रथमत्रयमाशययदा व्युत्थानसंस्कार
रूपोऽधमः तिरो भवति निरोधसंस्काररूपश्चा विभवंति धर्मिरूपतया चिन्नमुभया
न्वयित्वेनावस्थितं प्रतीयते ॥ स निरोधपरिणामशब्देन व्यवह्रियते यद्यपि चल
त्वाद्गुणवृत्तस्य चेतसो निश्चलत्वनास्ति तथाप्येवं भूतता परिणामस्य स्थैर्यमु
च्यते सत्परिणामफलं तु चिन्नस्य परिहृतविक्षेपया सदृशप्रवाहपरिणामत्वं
॥ तथा सर्वार्थैकं गतयोः क्षयोदयो चिन्नस्य समाधिपरिणामः सर्वार्थतारूपस्य विध्व
पस्थात्पन्नतिरस्कारादनुत्पत्तिरतीते ध्वनिप्रवेशलक्षणाः क्षयो ननु न्यग्भावमात्रम् ॥

॥ यो ॥
॥ १८० ॥

सकालं वनविषयसदृशपरिणामत्वलक्षणस्यैकाग्रत्वस्योद्भवोभिव्यक्तिः चित्रस्योदित
सत्वस्योत्थयितयावस्थानं वर्तमाने ध्वनिप्रकटत्वमितियावत् ॥ सममाधिपरिणामो
द्वितीयः ॥ अस्मैव पराकायास्काग्रतापरिणामः ॥ स यथा शांतो दितौ तुल्यप्रत्ययो चि
त्रस्यैकाग्रतापरिमानसमाहितस्यैव चित्रस्यैवं एकः प्रत्ययो वृत्तिनिशेयः शांतो तीतम
ध्वाने प्रविष्टः ॥ अपरस्कृदितो वर्तमाने ध्वनिस्फुरितः ॥ दावपि समाहितचित्रत्वेन तु
ल्यो एक रूपावलंबनत्वेन सदृशो प्रत्ययो उभयत्रापि समाहितस्यैव चित्रस्यान्वयि
त्वेनावस्थानं यत्समाधिरकाग्रतापरिणाम इत्युच्यते ॥ एते देवत्रैविध्यमन्यत्रा
दिषु सूत्रमस्तेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामाव्याख्याताः ॥ एतेन वि
विधोक्तेन चित्रपरिणामेन भूतेषु स्थूलसूक्ष्मेषु इंद्रियेषु बुद्धिकर्मान्तःकर-

॥ गुरु ॥
॥ १८० ॥

मिति भाष्यमानस्य शीघ्रविरविपाकलक्षणाकर्मणो मैत्र्यादीनां हस्त्यादिवलस्य
सूर्यस्य तद्वर्णास्य ध्रुवस्य संयमात् यथाक्रमं पूर्वजातिज्ञानपरिचित्रविषयवि
शेषनिश्चयग्राह्यशक्तिस्तंभपूर्वकान्तर्ज्ञाननियतदेशकालावद्विन्नशरीरा
न्तःकरणायोगज्ञानसर्वमित्रत्वादिवलाविभावभुवनज्ञानताणव्यूहाख्यज्योति
श्चक्रज्ञानेताणगतिज्ञानानि भवंतीत्युपवर्णिते ॥ तथा प्रवृत्तौ लोकस्यासात्स
स्मयवहितविप्रकृष्टज्ञानमित्यनेन प्रवृत्तौ विषयवलीलक्षणायां ज्योतिर्द
ध्यतीलक्षणायां च प्रागुक्तायां यासां वा लोकः सात्विकः प्रसरस्तस्य निश्चले
षु विषयेषु सन्नासात्तत्तद्विषयाणां भावनाभिः सान्तःकरणैर्विन्द्रियेषु प्र
कृष्टशक्तितापनेषु सूक्ष्मस्य परमाणवादेव्यवहितस्य भूष्यतर्गतगिधना

॥ यो ॥
॥ १८२ ॥

द्विप्रकृत्यसमरूपपरार्थवर्तिनोरसायणादेर्ज्ञानं भवति इत्येवंवाद्याः सिद्धाः प्रदर्शयन्त
र्यश्च नाभिचक्रविद्वाधस्तात्स्थितगतैकपकंठकपारब्धदेशतदधःस्थितकर्मनाडी
ब्रह्मरूपमूर्ध्वज्योतिःसंयमेत्योयथाकर्मनाडीसन्निवेशात्मककायगतव्यूह
ज्ञानक्षुत्पिपासानिरुत्तिस्थैर्यसिद्धदर्शनलक्षणाः सिद्धयः प्रतिपादिता तथा
सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्वात् स्वार्थसंय
मात्पुरुषज्ञानमित्यनेन सत्त्वपुरुषयोः प्रकाशसुखात्मकभोक्त्रिष्ठानरूपयो
र्जडाजडत्वेनात्यन्तभिन्नयोः प्रत्ययस्याः विशेषो भेदना प्रतिभासनात्सत्त्व
स्यैववर्तता प्रत्ययेनया सुखदुःखसंविता भोगः सत्त्वसत्त्वस्य स्वार्थनैरपेक्ष्येण
परार्थपुरुषार्थः तस्मादन्यो यः स्पर्शः पुरुषस्वरूपमात्रावलंबनपरित्यक्ताह

॥ गुरु ॥
॥ १८२ ॥

कारसत्त्वेयातिच्छायासंक्रांतिः तत्रकृतसंयमस्य पुरुषविषयज्ञानमुत्पद्यते त
त्रज्ञाने उत्पद्यते तदेवरूपं आलंबनज्ञानं सत्त्वनिष्ठपुरुषो ज्ञानातिनपुनः पुरुषो ज्ञा
ताज्ञानस्यविषयभावमाप्नोति जायापत्रोरिति पुरुषसाक्षात्कारफलसिद्ध्यंतर
मुक्ताततः प्राप्तिमश्रावणावेदनादशास्वादवाती जायत इत्यनेन सूक्ष्माश्रयफलकं
प्राप्तिभंज्ञानद्विषयज्ञानफलश्रावणासंज्ञादिव्यस्पर्शज्ञानफलकं वेदनासंज्ञ
त्वाच्चज्ञानम् ॥ दिव्यरूपज्ञानफलकं आदर्शसंज्ञकं चाक्षुषज्ञानं दिव्यरसज्ञान
फलकं मास्वादनफलाख्यरसज्ञानम् दिव्यगन्धज्ञानफलकं भूमिसंज्ञकं प्राण
द्वियजन्यज्ञानं अत्यंतवर्तिशब्दग्रहणारूपवातीत्यज्ञानरूपमित्युक्तातेन स
माधावुपसर्गाद्युत्थाने सिद्धय इति फलविशेषविषयविभागं चाभिधाय बन्ध

॥यो॥
॥१८३॥

कारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्चित्तस्य परशरीरावेश इत्यनेन व्यापकी भूता
त्पनसो नियतकर्मवशादेव शरीरान्तर्गतयोरेव सुखदेहो ममाहमस्य भोक्तृत्वे
वमहमिदं मेमतिभोग्यभोक्त्वावेतसंवेदनमुपजायते स च शरीरवन्ध इत्युच्य
ते ॥ तथथा ॥ समाधिवशाद्धेकारसाधर्म्याख्यं कर्म शिथिलं भवेति ता
नवमापद्यते ॥ चित्तस्य योसौ प्रचारो हृदयपदेशादिन्द्रियद्वारेणाविष्यति
मुख्येन प्रसरत्तस्य संवेदन इत्थं चित्तवहनाडी मूनया चित्तं वहति इत्थं स प्राणा
दिवहाभ्यानाडीभ्यां विलक्ष्योतिस्त्वं परशरीरयोरेव दाशरीरस्य संचारं जानातीत
दापरकीयं शरीरं मृतं जीवहरीरं वा चित्तसंचारद्वारेणाप्रविशति चित्तं परशः
रीरं प्रविशति इन्द्रियाणापनुवर्तते मधुकराजमिव मक्षिका ततः परशरीरप्रविश्ये

॥गुरु॥
॥१८३॥

योगीस्वरीवर्तेन व्यवहरति ॥ व्यापकचित्तपुरुषभोगसंकोचनिमित्तस्य कर्मणाः समाधि
नाक्षिप्तत्वात् स्वात्तं व्यात्तं सर्वभोगनिव्यतिरिति सिध्यत रमभिधाय उदानं जयाज्ज
लपंककटकाय संगं समानजयादीप्रिदेशदेशिभावलक्षणाश्रोत्राकाशसंवधं सं
यमात् ॥ सूक्ष्मवहितशब्दादिग्राहकदिव्यश्रोत्रलाभम् ॥ कायाकाशसंवधं सय
माध्वघुत्लादिमयभावलाभं च आकाशगमनं चोपवर्णवहिरकल्पितारुति
महाविदेहा ॥ ततः प्रकाशावरणाक्षय इत्यनेन शरीराहंकारयोर्यामनोवृत्तिः सा
कल्पितारणा यदा पुनः शरीराहंकारभावं परित्यज्य स्वात्तं त्रेणामनोवृत्तिः सा कल्पिता
॥ महाविदेहाख्या ततः संयमाच्चित्तमलक्षयो भवतीति एवं सिध्यन्नरमुक्तं एवं स
माध्युपयोगिनीः आन्तव्यकरणावहिः करणालक्षरोन्द्रियभावाः ॥ प्राणादिवायुज

॥यो॥
॥१८४॥

यभावाश्चसिद्धीर्योगिनविन्नदाद्यायसमाश्वासोत्पत्तयेप्रतिपाद्यसर्वीजनिर्बीज
समाधिसिद्धयेविविधोपायाःसूत्रैःप्रदर्शिताः॥तानिव्याख्यासहितानिप्रदर्शयते॥
यथास्थूलस्वरूपयसूक्ष्मान्वयार्थवस्तुसंयमादूनजयस्थूलभूतानापरिदृश्य
माणांविशिष्टाकारवद्रूपमपंचानांभूतानांयथाक्रमसंकार्कस्यलेहोद्यताप्रे
राणांचकाशदानलक्षणांसूक्ष्माणिकारणभूतानितन्मात्राणिअन्वयिनोगुणाःप्र
काशप्रवृत्तिस्थितयज्यवत्त्वंचनेष्वेवगुणोद्युभोगापवर्गसंपादनारण्याशक्तिःइ
तिपंचावस्थाविभिन्नभूतेषुप्रत्यवस्यक्रमेणसंयमंकुर्वन्भूतजयीभवति॥तत्र
थाप्रथमस्थूलरूपेसंयमंविधायतदनुस्वरूपेइत्येवक्रमेणकृतसंयमस्यसंक
ल्पानुविधायिन्योवत्सानुसारिणश्चगावोभूतप्रकृतयोभवन्ति॥॥तस्यैवभूत

॥गुरु॥
॥१८४॥

जयस्यफलमाह॥ततोणिमादिप्रादुर्भावःकायसंयत्रधर्मानभिघातश्च१अणिमा
परमाराह रूपतापत्ति॥ततोवज्रादीनामप्यन्तःप्रविशति॥२॥लघिमातूलपिराडवध्व
घुत्वप्राप्तिः॥३॥महिमामहिमत्वप्राप्तिः॥४॥अंगुल्यग्रेणाचंद्रादिस्पर्शयोग्यता॥५॥
प्राकास्यंइहानभिघातःशरीरांतःकरणायोः॥६॥इशित्वंसर्वत्रप्रभविष्मता॥७॥
वशित्वंसर्वारणैवभूतान्येनुवाशित्वातडक्लंनान्तिकामंति॥८॥यत्रकामावशापि
त्वयस्मिन्विषयेकामइहानस्मिन्विषयेयोगिनोऽवसायोभुवति॥तंविषयंस्वीका
रद्वारेणाभितापपर्यन्तन्नयतीत्यर्थः॥सतेसमाध्युययोगिनोऽणिमादयोव्येगु
णा महसिद्धयइत्युच्यते॥॥कायसंपदश्चलक्षणांसूत्रेणाह॥रूपतावरापव
लवज्रसहनत्वानिकायसंपत्तवज्रसहननवज्रवत्कठिनासहतिरस्यशरीरेभव

॥ यो ॥
॥ १८५ ॥

ति शेषं स्पष्टं तस्य कायस्य धर्मरूपादयस्तेषामग्निवाय्वादिना न भवति
॥ ॥ अथ भूतजयमभिधाय प्राप्नुमिकस्पृष्टं इत्यजयमाह ॥ गृहणात्स्वरूपासि
तान्वयार्थं तत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥ गृहणामिन्द्रियाणां विययाभिमुखीवृत्तिः
स्वरूपं समात्ते प्रकाशकत्वं अस्मिताहंकारानुगमश्च न्वयार्थवत्त्वे पूर्वमुक्ते स्यामि
न्द्रियाणामवस्थापंचकेन पूर्ववत्संयमं कृत्वा इन्द्रियजयी भवति ॥ तस्य फलमाह ॥
ततो मनो जवित्वविकरणाभावः ॥ प्रधानजयश्च शरीरस्य मनोवदुत्तमे गति लाभः ॥
कायनिरपेक्षाणामिन्द्रियाणां वृत्तिलाभः सर्ववशित्वं चेति त्रितयं फलं सताः सिद्धिबो
जितेन्द्रियस्य प्रादुर्भवंति सताश्च मधुप्रतिकार्या यथा मधुन एकदेशोऽपि खट्वेते मु
दं धत्ते सवमताः प्रत्येकमिति ॥ ॥ अथान्यकरणजयमाह ॥ सत्त्वपुरुषान्येता

॥ गुरुः ॥
॥ १८५ ॥

ख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च तस्मिन् शुद्धे सात्विके परिणामे कृतसं
यमनस्य सत्त्वपुरुषयोरुत्पद्यते विवेकरूपानि गुणानां कर्तृत्वाभिमानशिथिलो भावरू
पात्तन्महातयान्नैव स्थितस्य योगिनः सर्वभावाधिष्ठातृत्वं च समाधेर्भवति सर्वेषां गु
णापरिणामानो भावानां स्वामिदाक्रमणां सर्वाधिष्ठातृत्वं तेषामेव ज्ञानो दिना व्यप
देशधर्मत्वेन स्थितानां यथावद्विवेकयज्ञानं स सर्वज्ञातृत्वं स्याच्चास्याचशीकोरे सं
ज्ञायां प्राप्तायां विशोकानामसिद्धिरुच्यते ॥ ॥ क्रमेण भूमिकान्तरमाह ॥ तद्वेरा
ग्नादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ विशोकायामपि वैराग्ये दोषक्षयने योगिनः ॥ त
दातस्मादोषाणां रागादीनां यद्वा जंश्च विद्यादिः तस्य क्षये निर्मूलेन कैवल्ये आत्यं
तिकीदुःखनिवृत्तिः पुरुषस्य गुणानां अधिकारपरिसमाप्तिः स्वरूपप्रतिष्ठत्वम् ॥

॥ यो ॥
॥ १८६ ॥

अस्मिन्नेव समाधौ स्थित्युपायमाह ॥ स्थापत्युपनिमंत्रणोसंगमस्मयाकराणां पुनरनि
ष्टप्रसंगात् ॥ चत्वारिंशो गिनस्थानानि भवेति तत्राभ्यासवान्मृत्तमात्रज्योतिः प्र
थमः प्रथमकल्पः इति वोच्यते ॥ ऋतं भरपञ्चोद्वितीयो मधुभूमिक इत्युच्यते ॥ भूते दि
यजयीतृतीयः प्रजाज्योतिरिति अति कान्तभावनश्चतुर्थः ॥ तस्य चतुर्थस्य समाध्या
विर्भूतसप्तविधनान्तभूमिप्रज्ञास्यात्पामधुमती सज्जिका भूमिका साक्षात्कुर्वतः
स्थानि नो देवा उपनिमंत्रणपितारो भवन्ति दिव्यस्त्रीरसायनादिद्वैकयन्ति तस्मिन्
नुपनिमंत्रणो अनेन संगो न कर्तव्य ॥ नास्मिन् स्मयश्च संगतिकरणो पुनर्विषयभो
गे निपतति स्मयकरणो कृतकमिवात्मानं मन्यमानो न समाधिरुत्सहते अतः
संगः स्मययोस्तेन वर्जनं कर्तव्य ॥ ॥ अस्यामेव फलभूताया विवेकरव्याप्तौ पूर्वा

॥ गुरु ॥
॥ १८६ ॥

क्तसंयमव्यतिरिक्तमुपायांतरमाह ॥ क्षणात्तत्क्रमयोः संबंधसंयमाद्विवेकजं ज्ञान
म् ॥ क्षणाः सर्वाः कालावयवो यस्य कलाः प्रविभक्तुं न शक्यन्ते तथा विधाना काल
क्षणा नो यः क्रमः पौर्वापर्येण परिणामः तत्र संयमात्प्रागुक्तं विवेकजं ज्ञानमुत्पद्यते
अयमर्थः अयं कालक्षणाः मुष्मात्कालक्षणा इत्येवमस्मात्पूर्वं इत्येवं विवेकमेक
तसंयमस्यात्पक्षेऽपि क्षणाक्रमेण भवति साक्षात्कारस्तदान्यदपि सूक्ष्ममहदाः
दि साक्षात्करोतीति विवेकज्ञानोत्पत्तिः ॥ ॥ अस्यामेव संयमस्य विषयविवेकोपायमा
ह ॥ जातिलक्षणादेशोरन्यतानवदेदुत्पत्त्योस्ततः प्रतिपत्तिः पदापदार्थानां भेदहे
तवो जातिलक्षणादेशा भवति यथा गौरितिकर्तुरारुरोति जातिलक्षणाभेदके तुल्यप
रिणाममयोर्देशाभेदकः यत्र पुनर्भेदो वधारयितुं न शक्नोति तथैकदेशस्थितयोः शु

॥ यो ॥
॥ १८७ ॥

क्तयोः पार्थिवयोः परमानवोस्तथा विधे विषये कृतसंयमस्य यदा भेदेन ज्ञानमुप-
जायते तदा तस्याभ्यासात्सूक्ष्माण्यपितत्वा निबुद्ध्यादीनि भेदेन प्रतिपद्यन्ते ॥
उक्तस्य विवेकज्ञानस्य संज्ञा विषयस्वभावं चारब्धानुसूत्रम् ॥ तारकं सर्वविषयं स-
र्वथा विषयकमंचेति विवेकज्ञानं उक्तसंयमवलादत्पाभूमिकायां उत्पन्नज्ञानं
तारयंत्यगाधसंसारपयोधेर्योगिनमिति तारकम् ॥ तस्य विषयमाह ॥ सर्वाणि त-
त्त्वानि महदानी विषयोऽस्येति सर्वविषयस्वभावश्चास्य सर्वथा विषयत्वम् सर्वा-
भिरवस्थाभिस्तुलसूक्ष्मादिभेदेनैतैश्च परिणामैः सर्वप्रकारेणावस्थितानि तत्त्वा-
नि विषयोऽस्येति सर्वथा विषय ॥ स्वभावांतरमाह ॥ अकृतमंचेति निःशेषना-
नावस्थापरिणतद्विच्येकभावगुहेनास्य क्रमो विद्यत इत्यक्रमसर्वकरतत्त्वामल-

॥ गुरु ॥
॥ १८७ ॥

कव्युगपत्पत्न्यतीत्यर्थः ॥ तस्माच्च तारकारब्धा विवेकज्ञाना किं भवतीत्याह ॥ सत्त्वपु-
रुषयोः शुद्धिर्नाम्येकैव त्वम् ॥ साम्यसत्त्वस्य सर्वथा कर्तृत्वाभिमानानि कृत्वा स्वकार-
णोऽनुप्रवेशः शुद्धिः पुरुषस्य शुद्धिरूपचेरितभोगाभाव इति द्वयोः समानायां शुद्धौ
मोक्षो भवति एवं च अभ्यासक्रमेणाराज्यादिमोक्षपर्यन्ता ज्ञायमाना सुसिद्धिषु योगि-
ना क्वापि कापि प्रकाशनीयान च विस्मयोऽभिमानो वा कर्तव्यस्तस्वकर्तृणो सिद्धिर्भवे-
त्तथा च दत्तात्रेयः ॥ प्रवृत्तिर्लक्षणास्थाना योगिनो विस्मया तथा ॥ विज्ञानं विलय-
याति तेन गोप्याः प्रवृत्तयः ॥ एवं कर्मापि न प्रकाशनीयं प्रकाशनेनिसफलं भवेत् ॥
तथा हठप्रदीपिकायाम् ॥ हठविद्यायां गोप्या योगीना सिद्धिमिदं ता ॥ भवेद्दीयं वती-
गुप्ता निर्वीया तु प्रकाशितेति ॥ अथ सिद्धयोगेना सिद्धयोगेन वा कालचिह्नानिस

॥ यो ॥
॥ १८८ ॥

वदावशं दृष्टवानियानितानिलिरयते ॥ तत्र सिद्धयोगेन जीवन्मुक्तिकामेन काल
वचनाच्च सिद्धयोगेन तु मरणकाले यो स संस्मतिः पुनर्जन्मान्तरयोगप्राप्तये तथा च
गीतायां यं वापि स्मरं भावं त्यजत्यंतेकलेवरम् ॥ तत्र मेवेति कौन्तेय सदा तद्भावमि
तः ॥ स्याद्वाही स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति ॥ स्थित्वास्यामं तकालेऽपि ब्रह्म नि
र्वाणमृच्छति ॥ कालं वचनविधिस्तु प्रसंगान् पूर्वमेवोक्तः ॥ ॥ तद्विहानियथा ॥
स्कंदपुराणे ॥ वामनासापुटे यस्यैवायुर्वाति दिवानिशम् ॥ अखण्डमेकतस्यायु
र्नश्यत्यब्दत्रयेणादि ॥ घटोरात्र्यहोरात्रं विवर्हति संततं ॥ आद्येकवर्षतस्यै
ह जीविताविधिरुच्यते ॥ वहनाशापुटयुगे दशाहानि निरन्तरम् ॥ वायुश्चेत्युतिः
संक्रांतितदा जीवेदुत्रयम् ॥ नासावर्त्तये युगं हित्वा मातरि श्चामुखाद्वमम् ॥ शं

॥ गुरु ॥
॥ १८८ ॥

मेदिया तस्मादर्वाक्ययागांतस्परवाध्वनिं सूर्यसप्रमरा शिस्थे जन्मर्क्षस्थो निशा क
रे ॥ पौष्णः सकालेनेष्टव्यो यदा स्ये विवर्हेत ॥ अकस्मात्तस्य तत्काले मृत्युः संनि
हितो भवेत् ॥ चिंतनीयः प्रयत्नेन सकालो मृत्युभीरुणा ॥ अकस्माद्दीक्षते यस्तु
पुरुषं कृष्णपिंगलम् ॥ तस्मिन्नेव क्षणो रूपं जीवेमवत्सराद्वयम् ॥ यस्य वीर्यमालं
मूत्रक्षुतं मूत्रमलं तु वा ॥ इहैकदा यतेत तच्चैव वर्तत स्या युगिष्यते ॥ इह नीलनिभं यो
मिना गच्छेत्तस्यैवैव ॥ इतस्ततः प्रचलितं य रामा संसतु जीवति ॥ अरुन्धती ध्रुवं
वैव विष्णोः श्रीगोपदानिव ॥ आसन्नमृत्युर्न क्षेत चतुर्थमात्तमंडले ॥ अरुन्धती भ
वेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रमुच्यते ॥ विष्णोः पदानि भुवो मध्यं नेत्रौ मात्तमंडलम् ॥
वेत्ति नीलादिवर्णां स्पष्टदंष्ट्रादिरसस्पृश ॥ अकस्मादन्यथा भावं य रामा संसतु मृत्यु

॥ यो ॥
॥ १८९ ॥

भाक् ॥ घाया समुत्प्लोमं न्यस्य कंठोत्तरं नारदाः ॥ शुभ्यं निसततं तद्वत्सजिह्वास्नातुपंच
माः ॥ रतः कस्जनेत्रांतं नीलमानं भजति चेत् ॥ तर्हि कीनाशनगरीयळे मासि व्रज नक्ष
रः ॥ दुतमारुह्य साटस्त्रिवर्गो यस्य मस्तकम् ॥ प्रयानि यानि तस्यायुः परामासे परिसं
क्षयम् ॥ सुह्योतसोपियस्याश्रुदयं परिमुष्यति ॥ चरणौ चकरो वापि त्रिमासं तस्य
जीवतम् ॥ छाया प्रकंपते यस्य देहबंधेपि निश्चले ॥ कृतांतदन्तावधंति चतुर्थे मासि
तन्नाम् ॥ मतिर्भस्ये च ते द्वाणी धनुरेदंति रीक्षते ॥ रात्रौ चंदद्वयं चेव दिवा च द्वौ दि
वा कौ ॥ दिवा सतारका चंद्रात्रौ व्योमवितारकम् ॥ युगपच्चतुर्दि सुशाककोदंड
मंडलं ॥ भूरुहं भूधराग्रे वागंधर्वेन गगालये ॥ दिवा पिशाचं च त्वं च ते पंचत्वहे
तवः ॥ सर्वेष्वेतेषु चिह्नेषु यद्येकमपि वीक्ष्यते ॥ तदा मासावधिं मृत्युं प्रतीक्ष्यते न

॥ ग्रहः ॥
॥ १८९ ॥

चाधिकम् ॥ प्रोक्ष्यते मक्ष्यते यो हि पिशाचासुरवायसेः ॥ भूतैः प्रेतैः श्वभिर्गर्ध्वैर्गोमायु
खरसूकरैः ॥ शरभैः कर्मेः कीरैः श्येनैः श्वतैः रवकैः ॥ स्वप्ने स जीवितं त्यक्त्वा वर्षान्ते
यममीक्ष्यते ॥ गंधपुष्पांशुकैः शौरो स्वातनुं भूषिता नरः ॥ यः पश्येत्स्वप्ने समये
सोऽद्यो मासास्तु जीवति ॥ पांशुगंशी च वल्मीकं पूयं दंडं मया पिवा ॥ यो धिरो हति
वै स्वप्ने स यद्ये मासि नश्यति ॥ रासभा रूढमात्मानं ते लाभ्यं च मुं शिउतम् ॥
नीयमानं यमाशायां यः पश्येत्स च पूर्वकम् ॥ स्वप्ने लौ स्वतनो वापि यः पश्येत्स्वप्ने
गोनरः ॥ नृणामि शुक्लकाष्ठानि यद्ये मासि स नश्यति ॥ लोहदंडधरं कृष्णपुः
रुषं कृष्णवाससम् ॥ स्वप्ने योगे स्थितं पश्येत्स त्रीन्मासान्मलं घयेत् ॥ कालो

॥ यो ॥
॥ १९० ॥

कुमारीयं स्वप्रेवध्रीयादा रूपाशकैः ॥ समासेन समीक्षेत न गरीशमनोयिताम्
॥ नरो यो वानरा रूढो यायात्प्राची दिशं स्वपन ॥ दिने सपंचमैरेव पश्येत्संयम
नीपुरीम् ॥ रूपगोपिवदान्यः स्याद्वदान्यः रूपगो यदि ॥ प्रकृतेर्विकृतिश्चास्या
त्तदापंचत्वमृच्छति ॥ सतानिकालविद्वानिसंत्यन्यानि वदन्त्यपीजात्वाभ्यसेन्नरो
योगमथवाकाशिकां श्रयेत् ॥ नकालवंचनोपायं मुने ह्यन्यमवेम्यहमिति ॥ मा
र्कण्डेयपुराणे ॥ अक्षीणा कर्मबंधश्च ज्ञात्वा मृत्युमनिवृत्तः ॥ उत्क्रांतिकाल
संस्मृत्य पुनर्योगित्वमृच्छति ॥ तस्मादसिद्धयोगेन सिद्धयोगेन वा पुनः ॥ जे
यान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रांतो न सीदति ॥ अरिष्टानि महाराज शृणु वक्ष्या

॥ गुरु ॥
॥ १९० ॥

मितानिते ॥ ये वामालोकनामृत्युं निजं जानाति योगवित ॥ अग्निमिविवंसूर्ये च वह्नि
चैवां शुमालिनम् ॥ दृष्ट्वा कादशमासां स्तुनरो वर्यं स जीवति ॥ वमेन्मूत्रं पुरीषं च यः स्व
रां जनतन्तया ॥ प्रत्यक्षमथवा स्वप्रेजीवितं दशमासिकं ॥ दृष्ट्वा प्रतपिशाचादीन् गंध
धर्वनगराणि च ॥ सुवर्णावर्णा वृक्षांश्च नवमासात्स जीवति ॥ स्थूलः कृशः कृशः स्थू
लो यो कस्मादेकजायते ॥ प्रकृत्यश्च निर्वर्तेत यस्तस्या युश्चाष्टमासिकम् ॥ यदंय
स्पपदं पाष्णीपादस्याथवा भवेत् ॥ पांशुकर्दमयोर्मध्ये स प्रमासान्न जीवति
कपोतो गृध्रकाको लोवायसो वापि मृच्छति ॥ कव्यादो वा खगस्तिष्ठेत्तद्यमासा
युः प्रदर्शकः ॥ हन्यते का कपंतीभिः पांसुर्वर्येण वानरः ॥ शुष्येच्च वै यस्य मर्मस्थाना
द्दामादधस्तनम् ॥ तस्यापि पंचभिर्मासे विशान्मृत्युमुपस्थितम् ॥ स्वाद्यायामः

॥ यो ॥
॥ १९९ ॥

नृथा दृष्टा चतुर्मासां स जीवति ॥ अथ भवे विशुतं दृष्टा दक्षिणां दिशमास्थिताम् ॥ उ
दके दधनुर्वापि जीवितं दित्रिमासिकम् ॥ घृते तैले तथा दर्शतो ये व्याप्यात्मनस्तनु
म् ॥ यः पश्येदशिरस्थो वामासां दूर्ध्वं स जीवति ॥ यस्य वस्ति समो गंधो गात्रे शवस
मोपि वा ॥ तस्यार्द्धमासिकं ज्ञेयं योगिने नृपजीवितं ॥ यस्य वैस्त्रातमात्रस्य हृत्पद
ममवशुष्यति ॥ पिवतश्च जलं सोऽष्टोदशाहं सोपि जीवति ॥ स भिन्नो मारुतो यस्य म
र्मस्थानानि कृन्तनि ॥ न हृष्यत्यम्बुसंस्पर्शान्नस्य मृत्यु रूपस्थिता ॥ ऋक्षवानरया
नस्थोऽप्यन्यो दक्षिणां दिशम् ॥ स्वप्ने प्रयाति तस्यापि न मृत्युः कालमृच्छति ॥ र
क्तकृष्णस्वार्धरां गायत्री हसती च या ॥ दक्षिणां शान्तये नारी स्वप्ने सोपि न म
वति ॥ न ग्रंथपरां कं स्वप्ने हसमानं म हावलम् ॥ एवं वा स्वप्नसमये विशान्मृच्छ

॥ गुरु ॥
॥ १९९ ॥

त्युपस्थितम् ॥ आमलकतलायस्तु निमग्नं शोकसागरे ॥ स्वप्ने पश्यत्यथात्मानं स
सद्यो म्रियते नरः ॥ केशां गारस्तथा भस्मभुजं गनिर्जलां नदीम् ॥ दृष्ट्वा स्वप्ने दशा हा
तु मृत्युरकादशहनि ॥ कण्ठैः विकटैः कृष्णैः पुरुषैरुद्यता युधैः ॥ पाया रौ स्ताडि
तः स्वप्ने सद्यो मृत्युमवाप्नुयात् ॥ सूर्योदये यस्य शिवाक्रोशो नायाति सम्मुखम् ॥
विपरीत्यापरीत्या च स सद्यो मृत्युमिच्छति ॥ यस्य वै भुक्तमात्रस्य हृदयं बाधते क्षुधा ॥
जायते दंतधर्वश्च स गतायुरसंशयम् ॥ दीपादिगन्धनो वेत्ति त्रस्य हृदि दिवानिशि
नात्मानं परनेत्रस्थवीक्षते न स जीवति ॥ शक्रायुधं सार्द्धं रात्रे दिने नु ग्रहं गतथा ॥
दृष्ट्वा मन्येत संक्षीणमात्मजीवितमात्मवित् ॥ नाशिका चक्रतामेति कर्णयोर्न मनो
नती ॥ नेत्रे च वामं भवति यस्य तस्यायुरन्नगम् ॥ आरक्ततामेति मुखे जिह्वा चाप्यसि

॥ यो ॥
॥ १९२ ॥

ता यदा ॥ तदा प्राज्ञो विजानीयात् नृत्पुमासान्नमात्मनः ॥ उद्युत्सभयानेन यः स्व
प्रेदक्षिणादिशम् ॥ प्रयाति तं विजानीयात् स यो मृत्युं न रेश्वरः ॥ पिधाय करोति निर्द
र्घाद्यं न शृणोत्यात्मसंभवम् ॥ न स्पते च सुखो ज्योतिर्यस्य सापि न जीवति ॥ पतित
स्य च वेगते स्वप्रेक्षारं पिधायते ॥ न चोत्तिष्ठति स्वप्राज्ञतदन्तं तस्य जीवितम् ॥ उद्यो
च दृष्टि न च संप्रतिष्ठितारक्ता पुनः संपरिवर्तमाना ॥ मुखस्य बोद्धा शिशिराचनाः
भिः शंसन्ति पुंसामपरांशरीरम् ॥ स्वप्रेप्तिं प्रविशेद्यस्तु न च निक्रमते पुनः ॥ जलप्र
वेशादपि वा तदन्तं तस्य जीवितम् ॥ यश्चाभिहृत्य ते दृष्टे भूते रात्रा वयो दिवा ॥ स
मृत्युमप्ररात्रान्तेन रः प्राप्नोत्यसंशयम् ॥ स्ववस्त्रममलं शुक्लं रक्तं पश्यत्यथासिः
तम् ॥ यः पुमान्मृत्युमापन्नं तस्यापि हि विनिर्दिशेत् ॥ स्वभाववैपरित्यक्तुप्रह

॥ गुरु ॥
॥ १९२ ॥

तेश्च विपर्ययः ॥ कथयन्ति मनुष्याणां समासन्नो यमान्नको ॥ येषां विनीतः सततं
ये स्य पूज्यतमा मताः ॥ तानेव नावजानाति तानेव च विनिन्दति ॥ देवान्मार्चयते वृद्धा
न गुरुं विप्रं श्रुतिन्दति ॥ मातापितरौ हंकां जा मातृणां करोति च ॥ योगिनां शा
तिविदुषामन्येषां च महात्मनाम् ॥ प्राप्ते काले तु विदुषस्तद्विज्ञेयं विचक्षरोः ॥
योगिना सततं यत्नादरिष्टान्पवनीपते ॥ संवत्सरान्नानितेन फलदानि दिवा
निशम् ॥ विलोक्यानि सदा चैषां फल युक्तेषु भीरुराणां ॥ विज्ञाय कार्या मनसि
सच कालो न रेश्वरः ॥ ज्ञात्वा कालं च ते सम्यगभयस्यानमाश्रितः ॥ यूजीत योगी
कालो सो यथानासा फलो भवेत् ॥ दृष्टारिष्टं तथा योगीत्युक्ता मरणाजं भय
म् ॥ ततस्वभावतदालोच्य काले यावत्पुपागते ॥ तस्य भागे तथैवाहो योगं युद्ध

॥ यो ॥
॥ १९३ ॥

जीतयोगवित ॥ पूर्वादेवापराहचमध्यादेवादिनेदिने ॥ यत्रवारजनीभागेतदारिचं
निरीक्षितम् ॥ तत्रैवतावजीतयावत्ताप्रहितदिनम् ॥ ततस्तत्काभयंसर्वजित्वातंका
तमात्मकान्तत्रैवावसथेस्थित्वापरमेस्वर्यमात्मनः ॥ युजीतयोगीनिर्जित्यत्रीनगुणा
नपरमात्मनि ॥ तन्मयश्चात्मनाभूत्वाविद्यमपिसंयजेत ॥ ततःपरमनिर्वाणामनीहं
दियमगोचरम् ॥ यद्दृश्यन्वाचार्यातुंशक्यतेतत्समश्रुते ॥ वस्तुयामले ॥ आकाशेवि
गताखेदेनिशिसितेपक्षेसुयः ॥ प्रत्यहंनभोवापदयोललाटफलकेस्येकाग्रचित्तस्थिरा
क्षायायाःप्रथमंसमीपनयनंपश्येत्ततस्तत्प्रांसद्योयस्पतितत्रकालपुरुषंक्षीराधिकु
न्दोपमम् ॥ तस्यदर्शनमात्रेणसर्वपापैःप्रमुच्यते ॥ संपूर्णचयदापश्येत्तदामृत्युभ
यंकुतः ॥ संपूर्णतक्षरोपेतंयदापश्यतिनिर्मलम् ॥ तदानविद्यतेकालोयावत्संव

॥ गुरु ॥
॥ १९३ ॥

त्सरोध्रवम् ॥ शिरोहीनेभवेन्मृत्युःयस्मासान्नात्रसंशयः ॥ बाहुहीनेभवेष्वाभिःस्या
दासहोदरक्षयः ॥ कक्षेचधननाशःस्याशोनिछिदेमृतिस्त्रियाः ॥ मध्येछिदेशस्त्रिधा
तोडुर्भिक्षंवाभविष्यति ॥ विकाशेचसुभिक्षंस्यादग्नीवाभग्न्यापक्षपः ॥ पीतवर्णोभवेत्सं
भःकृष्णवर्णोपमृदगं ॥ रक्तवर्णोभवेद्वाज्यश्वेताभेचिरजीवितम् ॥ तस्यदर्शनमात्रे
णापुनर्जन्मनविद्यते ॥ श्वेतादिवर्णारहितंशब्दरूपविवर्जितं ॥ ज्ञापयदिपरंतत्त्वंम
नोवाचामगोचरम् ॥ गोपितेहिहरेन्मृत्युगुरोरपिनदर्शयेदर्शनेतुफलंनस्तिगुप्तेप
श्येत्तकालदाभवति ॥ इतिदिक् ॥ निदिध्यासनमेतत्तुमयासाधनसंयुतम् ॥ यथाः
शास्त्रयथाबोधंसंक्षेपेणनिरूपितम् ॥ श्रवणमननंचैवसविशेषसविस्तरम् ॥ वे
दानेव्येवदृष्ट्येनोक्तंविस्तारभीतितः ॥ रहस्यराजयोगस्यहठयोगस्ययत्नितम्

॥यो॥
॥१९४॥

॥प्रकाशितंमयासर्वप्रीतयेयोगिनामिह॥अर्वाचीनैरसाध्यत्वात्तलिखितोहिमया
तुसः॥उद्दालकभुशुण्डाद्येर्हठयोगस्तुयःकृतः॥कपालिकप्रणीतास्तुइतिकर्त
व्यतादयः॥लिखितानमयातेतुश्चतिस्रुतिविरोधिनः॥येनाराधिमहोदयोगोरी
बुध्नाथवारुः॥लवोदशोरविर्वापितस्ययोगःप्रसिध्यति॥वाशिष्ठे॥पूर्वमाराधि-
तायेनभगवानिन्दुशेखरः॥हरिर्वह्मरविर्वापिसलभेदिदमद्भुतम्॥योगचिंता
मणोर्नित्यंचिन्तनीयोमुमुक्षुभिः॥जीवन्मुक्तिमहाकामैरजरामृतिकांक्षिभिः॥
दुःखगर्भनिवासजंशिशुदशातारुण्यवार्द्धक्यजंत्वर्येनिष्ठनियोगयोगजनि
तोत्कर्षापकर्षाद्भवम्॥देहप्राणवियोगरोगजभयंकुभीविषाकादिजन्तुर्वा
धिमहोद्यधंभजतमोश्रीयोगचिंतामणिम्॥दिजसेवितशाखस्यश्रुतिकः

॥गुरु॥
॥१९४॥

॥यो॥
॥१९५॥

त्यतरोःफलम्॥शमनंभवतापस्ययोगंभजतसत्तमा॥॥इतिश्रीमत्परमहंस
परिवाजकाचार्यश्रीरामचंद्रसदानन्दसरस्वतीशिष्यशिवानंदसरस्वतीविरचि
तेयोगचिंतामणौचतुर्थःपरिच्छेदः॥४॥॥सम्बत्१९४९साल॥॥॥

॥गुरु॥
॥१९५॥

10

5

0

Cms.

5

10

15

20

25

36